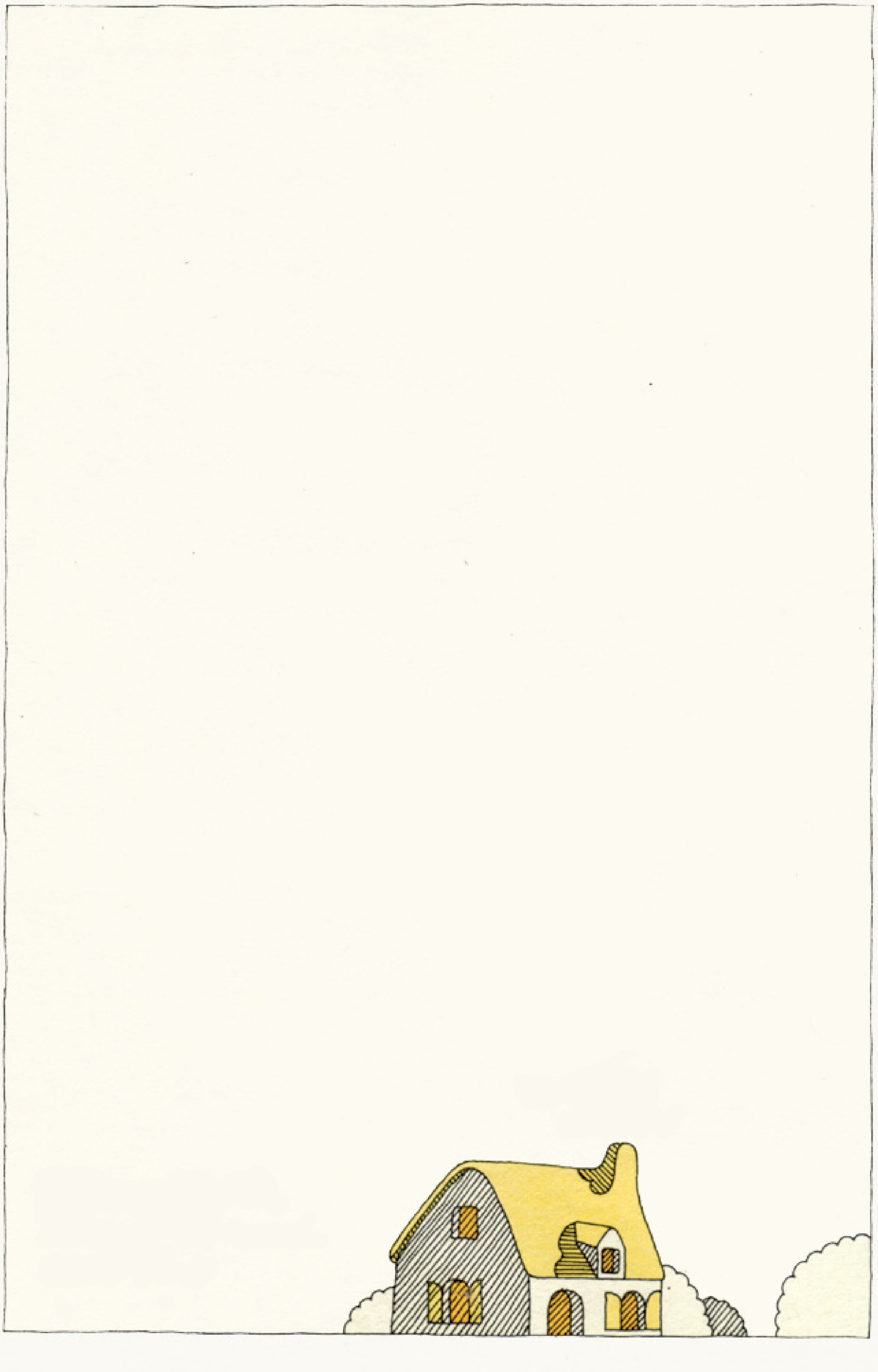
SAVOIR REVIVRE

Textes et illustrations Jacques Massacrier

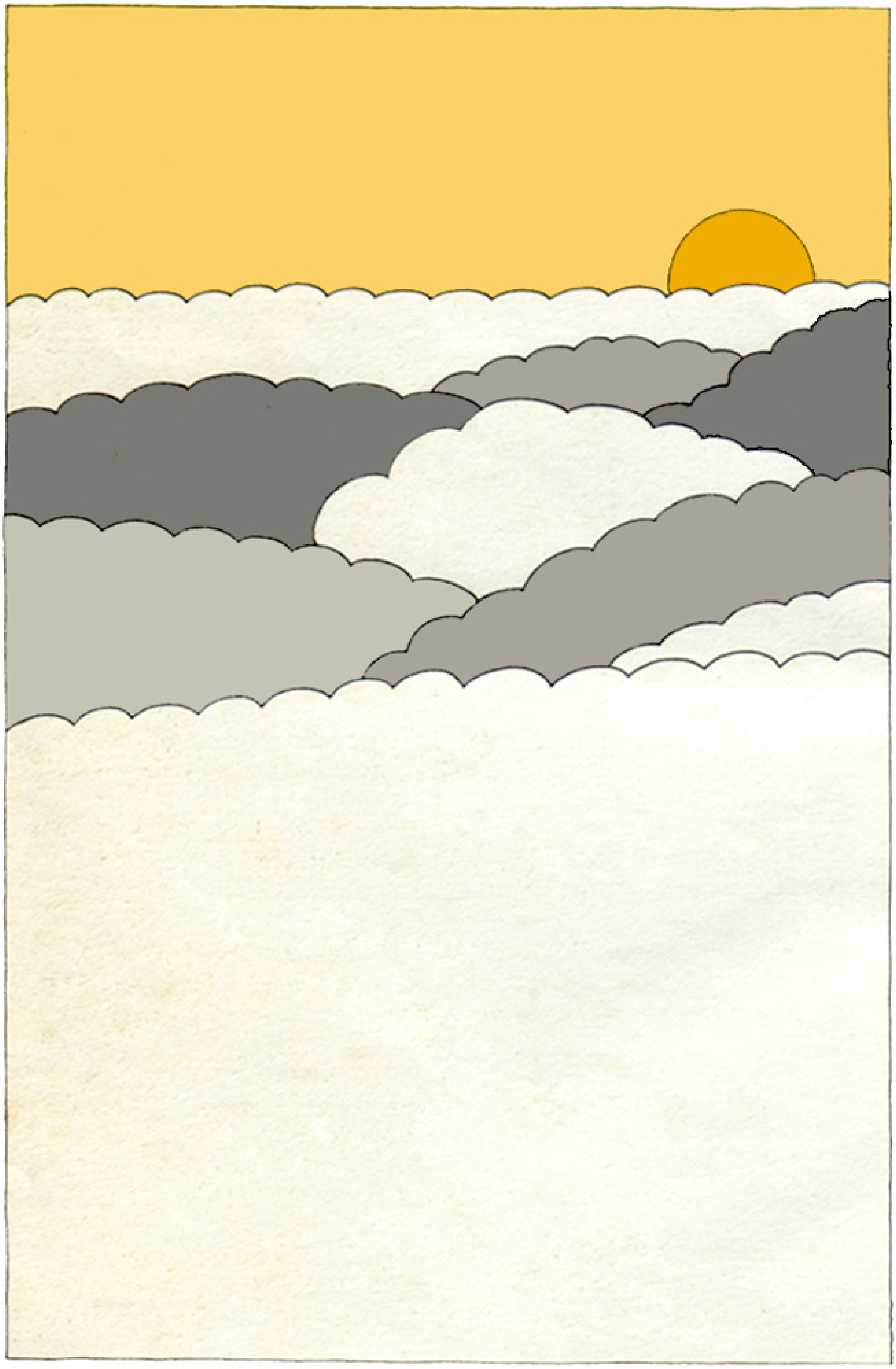
VISIT…

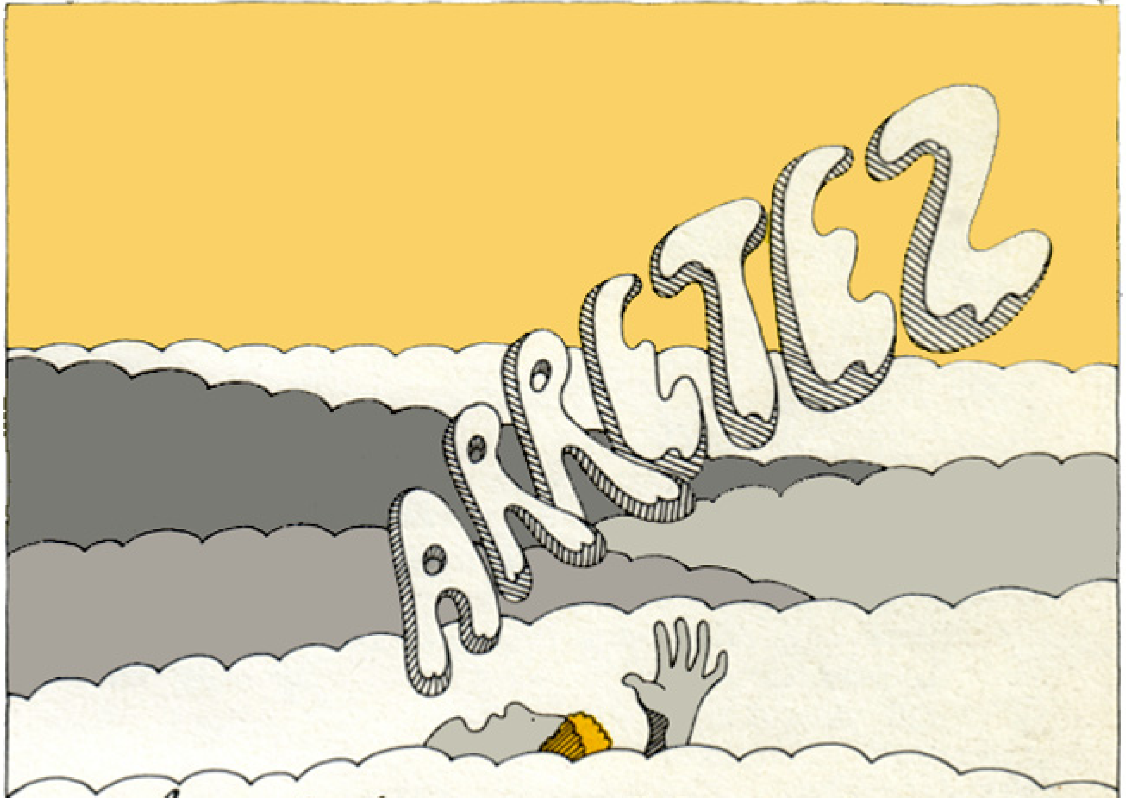
LANZAROTE Caliente.COM



Savoir Revivre

Textes et illustrations
Jacques Massacrier





A quoi bon lancer des cris d'alarme contre la société de consommation et d'industrialisation, contre la pollution qui en résulte, si nous continuons à faire vivre les industries qui nous empoisonnent et épuisent les ressources naturelles de notre planète !

Pourquoi entretenir les mauvaises herbes qui étouffent les légumes de notre jardin ?

Dans le tumulte de la foule indifférente des grandes cités, on ne perçoit plus les plaintes, alors n'usons pas le peu d'oxygène qui nous reste à crier notre désarroi.

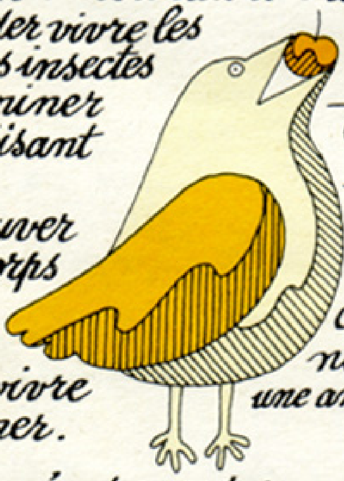
Allons plutôt réapprendre à vivre en se passant du produit de ces industries et retrouvons au contact de la nature les bases d'une véritable échelle des valeurs, devant le merveilleux équilibre biologique nous pourrons mesurer l'immensité du désordre de notre société.

Certes, nous aurons du mal à nous passer complètement de ces produits manufacturés, nous avons accumulé trop de vilaines manies pendant des générations.

Peut-être ne faudrait-il pas éliminer une production industrielle dans un intérêt commun et limitée aux choses essentielles, mais comment les déterminer puisque nous avons précisément perdu la notion de l'essentiel ?

Mettons nos connaissances en veilleuse, allons méditer sur l'opportunité de leur utilisation. Reconsidérons les éléments primordiaux de notre existence.

Il faut avoir un puits pour connaître la valeur de l'eau... Il faut faire pousser un arbre pour hésiter avant d'en abattre un autre... Il faut savourer les légumes de son jardin pour savoir à quels succédanés nous étions accoutumés... Il faut couper son bois pour retrouver devant sa cheminée la véritable sensation du confort... Il faut confectionner ses propres vêtements pour ne plus avoir envie de subir les caprices de la mode... Il faut regarder vivre les animaux et les insectes avant d'exterminer quelques soi-disant "nuisibles"... Il faut retrouver la santé du corps et de l'esprit pour réaliser le plaisir de vivre et celui d'aimer.



Je lui dis :
– Rends-moi cette cerise, tout de suite.
– Bien, répond le loriot. Il rend la cerise et, avec la cerise, les trois cent mille insectes nuisibles qu'il avale en une année.
Jules Renard

Chaque année des centaines de milliers de gens prennent conscience de la stérilité de leur vie sociale, éprouvent le préssentiment des grands bouleversements ou des cataclysmes qui n'épargnent que les peuples primitifs et ils partent pour réapprendre à vivre organiquement dans la nature.

Cette nature que la plupart ont seulement abordée en vacances et en week-end, ceux qui n'ont jamais fait pousser qu'un haricot dans un coton humide à l'école communale, ceux qui voudraient bien construire un mur mais qui ne connaissent pas les proportions pour

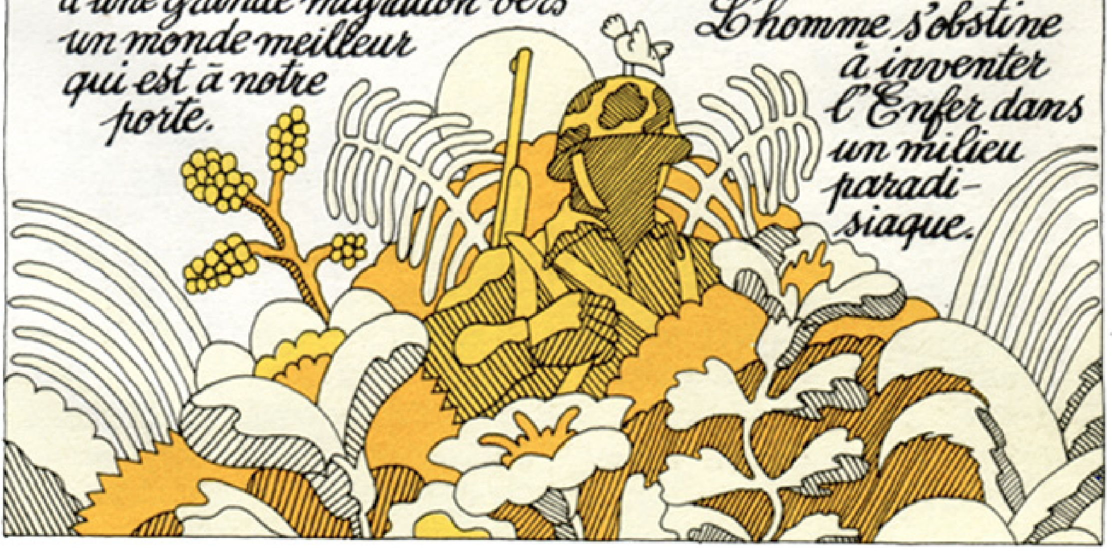
faire du ciment, ceux qui ont toujours pensé qu'il fallait un coq dans un poulailler pour que les poules puissent pondre, ceux qui sont désemparés lorsqu'ils n'ont pas de médecin pour soigner le moindre malaise, ceux qui s'imaginent qu'il faut être tailleur pour confectionner des pantalons ou boulanger pour faire du pain...

...Ce livre leur est destiné, il leur apprendra des choses simples et élémentaires, les éléments de base qui sont généralement formulés d'une manière trop complexe pour les "non-initiés" dans les ouvrages spécialisés, des recettes et conseils divers recueillis auprès de ceux qui ont vécu l'aventure en s'échappant des villes; ils ont appris eux-même à revivre avec la nature et nous proposent dans ce livre les solutions aux difficultés qu'ils ont éprouvées.

En fait, il s'agit de remplacer le plus possible les produits du commerce par ce que l'on peut faire facilement soi-même, il ne faut pas espérer pouvoir vivre d'un jour à l'autre sur sa propre production mais on peut rapidement réduire au strict minimum ses besoins financiers (surtout ceux qui vivent en communauté).

En retournant près de la nature, nous contribuons à la protéger, nous réintégrons notre élément naturel et cessons de collaborer avec une société dont la vitalité est basée sur le gâchis. Nous sommes peut-être les pionniers d'une grande migration vers un monde meilleur qui est à notre porte.

L'homme s'obstine à inventer l'Enfer dans un milieu paradisiaque.



La Maison

1 Le choix

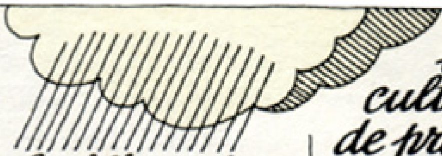
Il suffit de sortir des villes en évitant soigneusement les circuits touristiques pour découvrir de merveilleuses régions complètement laissées à l'abandon. Il ne tient qu'à vous de les faire revivre. Des fermes sont à vendre pour le prix d'une voiture, des villages entiers pour le prix d'un appartement en ville.

Evidemment il n'y a ni électricité, ni gaz, ni eau courante... tant mieux ! Les charges qu'impliquent les éléments du confort moderne sont trop élevées pour les avantages qu'on en retire : l'eau recyclée et javellisée du robinet, les gadgets électriques, etc... et puis ces éléments sont incompatibles avec une reprise de contact direct avec la nature et entretiennent un état de dépendance flagrant vis-à-vis de l'industrie.

2 Le climat

Aussitôt que le climat devient trop rude, les oiseaux migrateurs vont chercher dans un autre pays l'endroit où la nature est plus hospitalière.

Si nous avions un appétit d'oiseau, si nous nous contentions d'un nid, nous pourrions en faire autant, mais les exigences de l'espèce humaine sont telles que nous devons



sans cesse forcer la nature à produire les éléments nécessaires à notre subsistance. C'est pourquoi nous sommes fondamentalement sédentaires et nous devons supporter les rigueurs du climat tout au long de l'année.

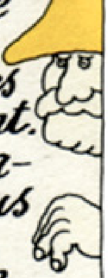
Dans les régions chaudes les problèmes de chauffage sont minimes ou inexistants. Par contre les périodes de sécheresse sont longues, les cultures réclament des arrosages fréquents ou un système d'irrigation, d'où l'importance d'être bien approvisionné en eau. Le sol est difficile à travailler, il est sec, caillouteux et réclame souvent un apport d'humus. Mais l'organisme se contente d'une nourriture moins riche en calories et les vêtements peuvent être réduits à leur plus simple expression.

Dans les régions tempérées l'hiver est long, les problèmes de chauffage et de vêtements sont très importants. Par contre le sol est riche, la culture plus facile, pas de problème d'eau.

Quand on est à la recherche d'un lieu pour s'y établir, il faut donc considérer avant tout le côté pratique du climat. Un pays qui fait rêver les touristes parce qu'il ne tombe pas une goutte de pluie pendant 8 mois de l'année est un pays dont la nature est pauvre et où il est très difficile de vivre.

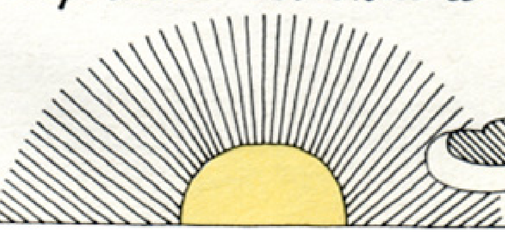
3 Le voisinage

Choisissez plutôt une région où vous connaissez des gens qui ont le même état d'esprit que le vôtre, vous pourrez ainsi former une semi-communauté en échangeant vos services, vos produits, vos conseils, vous pourrez créer une école, utiliser un four à pain collectif, etc...



La population locale est souvent méfiante vis-à-vis des intrus, les vieux particulièrement.

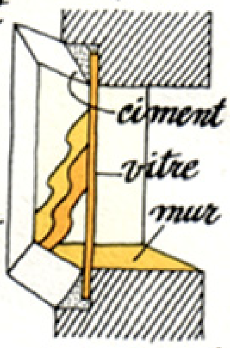
Respectez leurs traditions, intéressez-vous à leurs coutumes et à leurs méthodes de travail... Vous apprendrez beaucoup.



4 Les qualités de la maison

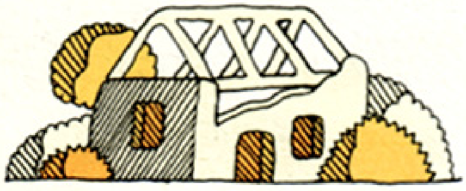
La maison doit comporter une grande pièce qui est le centre d'activité ; l'idéal est de pouvoir y installer un coin cuisine à une extrémité et une cheminée à l'autre extrémité. En hiver c'est la seule pièce vraiment chauffée ; dans les climats où l'hiver est rigoureux on doit même pouvoir y coucher. En dehors de cette pièce on peut prévoir quelques chambres en fonction du nombre de gens qui habiteront la maison, mais il ne faut pas oublier les dépendances : atelier, remise à outils de jardin, grange, grenier, cave, etc...

L'étanchéité du toit et des ouvertures est la condition essentielle pour passer l'hiver (bien à l'abri), même en pays chaud où les pluies sont généralement torrentielles. Une maison de rêve en plein été peut devenir invivable en hiver. Faites les travaux nécessaires avant la saison des pluies. On peut boucher une petite ouverture en scellant une vitre sur la pierre avec du ciment si cette ouverture n'est pas indispensable à l'aération.



Vérifiez l'étanchéité de tous les conduits de cheminée en faisant beaucoup de fumée avec un feu de feuilles mortes, de paille humide ou de vieux chiffons.

Vérifiez l'état des poutres en les sondant avec une pointe de couteau. Si le sol est en mauvais état, le ciment (voir 75) est la solution la plus économique et n'offre pas d'abri aux insectes comme les planchers et les dallages disjoints.



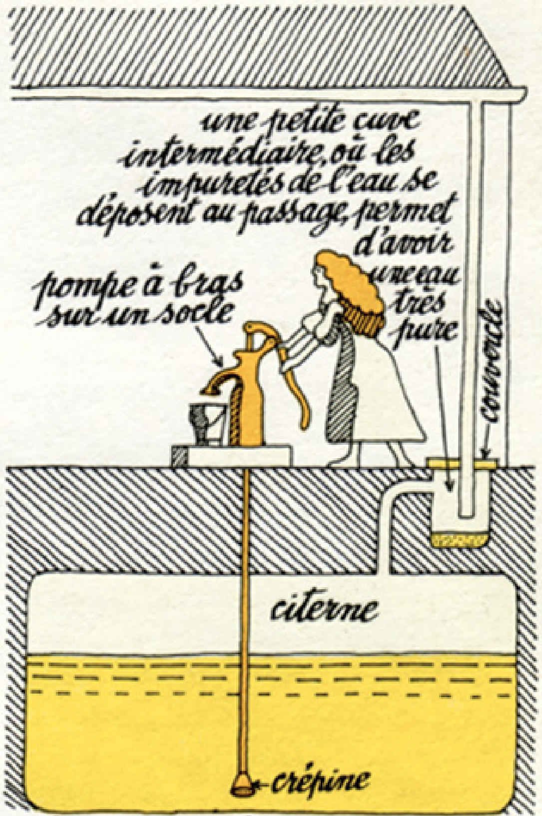
5 Les qualités de la terre

Caillouteuse ? sablonneuse ? argileuse ? riche en humus ? a-t-elle été traitée avec des engrais chimiques ? insecticides ? pesticides ? etc... autant de questions à poser avant d'entreprendre vos cultures.

Sachez qu'une terre ayant été traitée avec de fortes doses de produits chimiques risque d'être usée ; il serait alors nécessaire de faire un apport très important de compost (voir 111, 112, etc...).

6 L'approvisionnement en eau

L'eau courante est très rarement de nos jours une eau de qualité, elle est recyclée (c'est-à-dire qu'on filtre les eaux usées, on les désinfecte et on les remet en circulation); elle a donc perdu toutes ses propriétés, elle ne remplit pas son rôle dans notre organisme et ne favorise pas la végétation. Utilisez plutôt l'eau de pluie ou l'eau du puits si vous en possédez un. L'eau de source est évidemment un merveilleux cadeau de la nature.



7 L'eau de pluie

Elle peut être récupérée par la gouttière, il suffit de brancher l'écoulement sur une citerne d'une bonne contenance, profondément enterrée pour conserver la fraîcheur et les qualités de l'eau; selon la région et la surface de vos toitures ou terrasses, vous pouvez récupérer dans l'année de 10 à 25 m³ d'eau et plus. Chaque individu consommant une moyenne de 1800 litres par an, il vous en restera suffisamment pour arroser un petit jardin, si vous n'êtes pas trop nombreux. Après une longue période de sécheresse, débranchez l'arrivée d'eau de votre citerne, laissez pleuvoir au moins 12 heures avant de rebrancher afin que les toitures soient propres; par contre ces premières eaux peuvent être utilisées pour le jardin.

Sur un terrain en pente vous pouvez récupérer l'eau de pluie dans un bassin en déviant l'écoulement des eaux par des petits canaux; cette eau ne sera utilisée que pour l'arrosage des jardins et le bassin sera nettoyé au moins une fois par an.

8 La rivière Si vous habitez au bord d'une rivière (non polluée) vous pouvez évidemment utiliser cette eau pour l'arrosage et particulièrement pour alimenter un système d'irrigation.

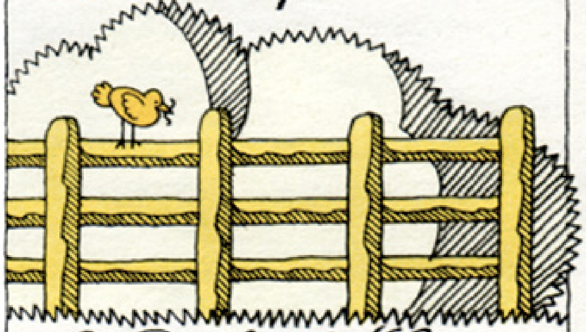
9 Le puits S'il est propre et généreux c'est un élément très précieux, l'eau reste fraîche, même pendant les fortes chaleurs, elle renferme des sels minéraux indispensables aux organismes humains, animaux et végétaux. Si le puits n'a pas été utilisé depuis longtemps, videz-le entièrement, nettoyez-le le plus profondément possible, badigeonnez le fond et les parois avec une boue d'argile, l'eau reviendra très pure. Si le puits est peu généreux et s'il se trouve près de la maison, vous pouvez l'alimenter avec l'eau de la gouttière, comme une citerne.

10 La source Si vous avez une source c'est un trésor qu'il faut entretenir : désherbez et nettoyez autour de l'arrivée d'eau, construisez un bassin à 3 étages, le premier se remplit et déborde doucement dans le deuxième, les impuretés se déposent dans le fond, il déborde à son tour et verse dans le troisième une eau pure. L'importance des bassins sera calculée en fonction du débit de la source.

11 Les clôtures Les grands murs sont très intéressants pour votre intimité mais, à moins d'avoir un grand terrain, ils vous enferment dans une parcelle de nature sans horizon, ils freinent le renouvellement d'air dans votre jardin ; l'ensoleillement n'étant pas progressif, vos plantes souffrent en passant brusquement de l'ombre au soleil.

Construisez plutôt des barrières à claire-voie que vous doublerez d'une haie d'arbustes persistants. Les haies sont indispensables autour des cultures, elles permettent

une bonne aération mais coupent les vents violents, elles permettent aux oiseaux de se réfugier pour y dévorer tranquillement les insectes prédateurs.



12 Les W.C.

Dans la maison, surtout en hiver, le seau hygiénique traditionnel est la meilleure solution. Mettez un peu d'eau dans le fond avant de vous en servir, videz-le chaque matin sur le compost (voir 112), une pelletée de terre est suffisante pour recouvrir entièrement les défections et supprimer les odeurs. Dans le jardin, un autre seau et un broc d'eau feront l'affaire.

13 Les ordures

Ayez 2 poubelles : une pour les déchets végétaux de la cuisine que vous utiliserez dans le compost (voir 112), une autre pour les déchets non organiques : papier, plastique, fer et verre. Brûlez ce qui brûle et utilisez le fer et le verre contre les taupes et les lapins (voir 125).

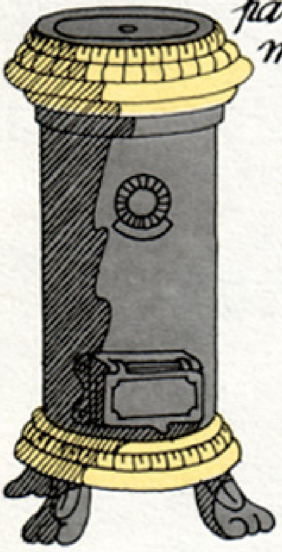
Ne mettez jamais dans les ordures un pot de miel ou de confiture sans l'avoir préalablement rincé, vous seriez rapidement envahis par les fourmis ou les guêpes (conservez plutôt les pots vides pour les prochaines confitures).

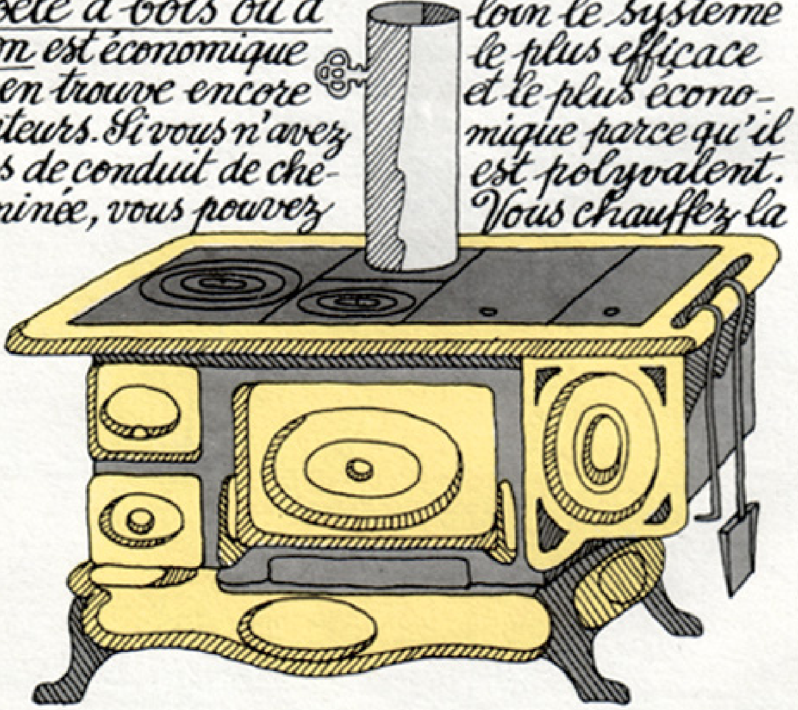
Le Chauffage

14 La cheminée En regardant brûler une bûche on éprouve une sensation de confort et de calme. Mais la cheminée ne diffuse qu'une chaleur rayonnante limitée à ses abords; pendant les grands froids, elle ne sera pas suffisante pour conserver une température raisonnable dans une grande pièce à moins d'avoir une grande cheminée et une énorme provision de bois.

15 Le poêle à bois ou à charbon est économique et efficace, on en trouve encore chez les brocanteurs. Si vous n'avez pas de conduit de cheminée, vous pouvez percer un mur pour passer le tuyau ou remplacer un carreau d'une fenêtre par une plaque en tôle comportant un trou du diamètre du tuyau. La partie extérieure doit être suffisamment haute et comporter un chapeau (si possible un système à girouette) pour que le tirage se fasse bien et que l'eau de pluie ne pénètre pas.

16 La cuisinière à bois ou à charbon est de loin le système le plus efficace et le plus économique parce qu'il est polyvalent. Vous chauffez la





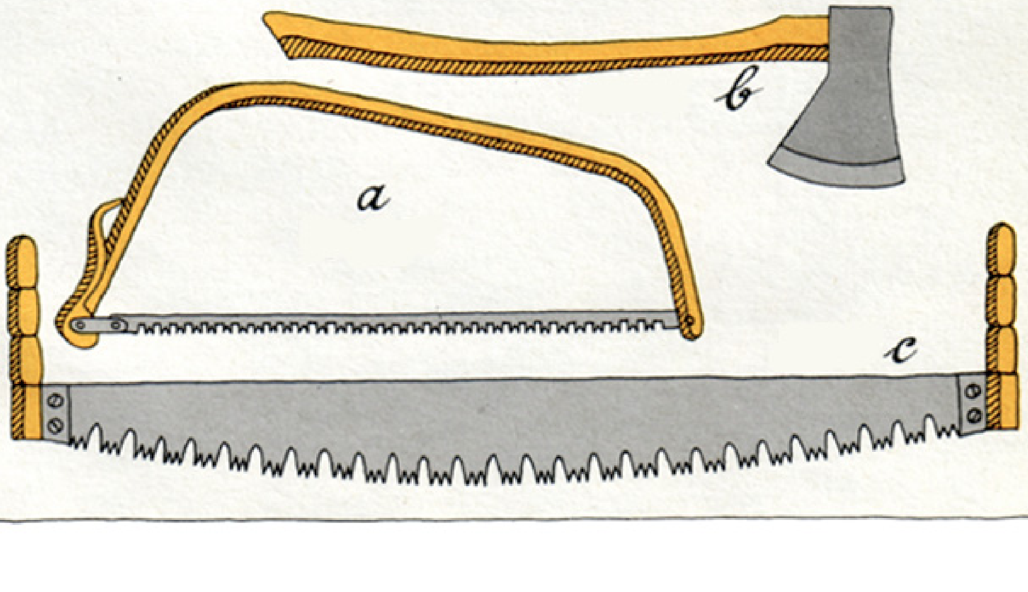
pièce en même temps que vous faites la cuisine. Les modèles les plus intéressants comportent un bac à eau chaude, un four, un emplacement pour mettre les briques qui réchauffent les lits, un chauffe-plats, etc.
Pour ces deux derniers chauffages, il est nécessaire de pouvoir démonter facilement toute la tuyauterie pour la nettoyer fréquemment et s'assurer qu'il n'y a pas de fuite, en particulier avec le charbon qui peut provoquer des asphyxies mortelles.

17 Le bois de chauffage

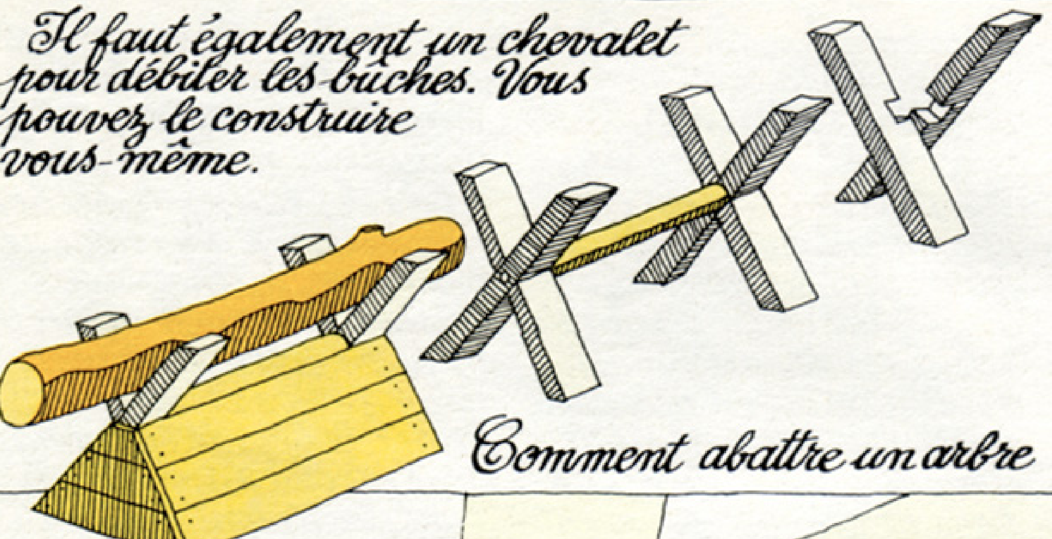
Dès la fin de l'été, récupérez les branches mortes et les branches vertes issues de l'élagage, coupez-les, mettez-les en fagots. Les grosses branches seront débitées en bûches. Les vieux arbres sur le déclin et qui gênent l'épanouissement des jeunes seront abattus; récupérez le bois pour le chauffage mais si le tronc est sain, laissez-le sécher au moins un an, vous demanderez à une scierie voisine de vous le débiter en planches aux dimensions que vous désirez.
Tout le bois de chauffage sera stocké dans un endroit sec avant les fortes pluies d'automne.

18 Les outils à couper le bois de chauffage

a) pour débiter les bûches : une scie à bûches avec une lame à denture dite "américaine".
b) pour fendre les bûches et abattre un arbre : une hache à abattre de 2K500.
c) pour scier le tronc d'un gros arbre : une scie à deux mains avec une lame à denture dite "américaine".



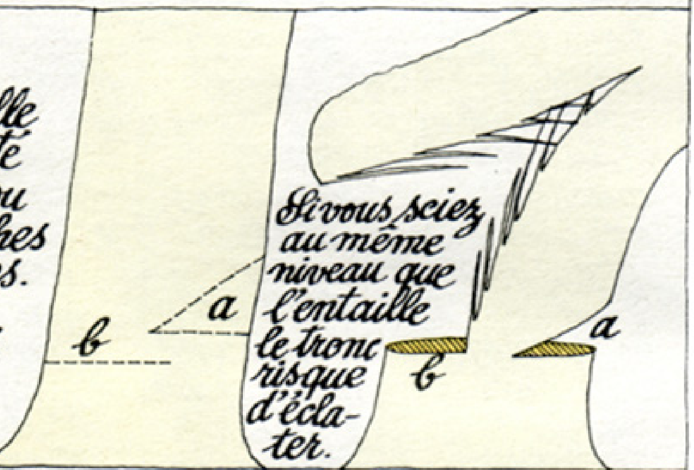
Il faut également un chevalet pour débiter les bûches. Vous pouvez le construire vous-même.



Comment abattre un arbre

a) Faites une entaille à la hache du côté où l'arbre penche ou du côté où les branches sont les plus lourdes.

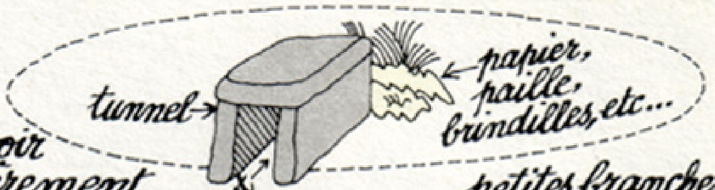
b) Sciez l'autre côté 5 à 10 cm sous l'entaille.



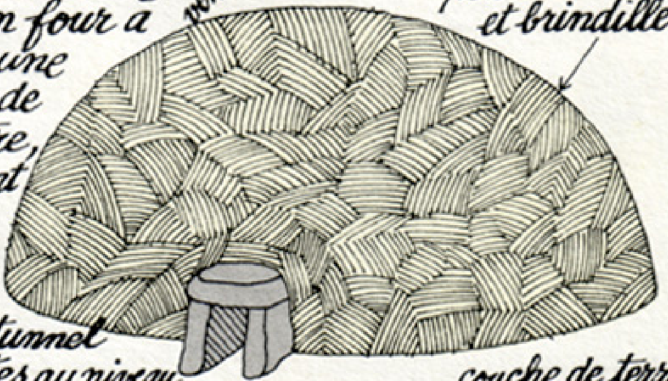
Si le tronc est vertical ou s'il est penché du mauvais côté, il est préférable d'utiliser un palan accroché à une branche haute et solide. Il faut plusieurs personnes pour tirer et il faut assurer l'arbre avec une autre corde pour qu'il ne puisse pas tomber du mauvais côté en cas de défaillance de l'équipe au palan. La longueur du palan doit faire au moins deux fois la hauteur de l'arbre.

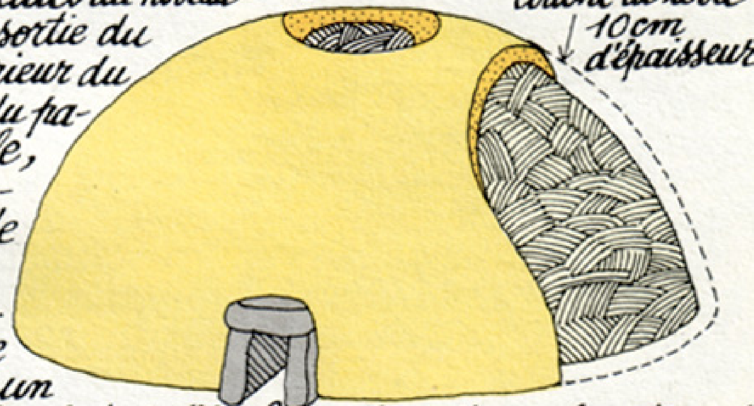
La coupure à la scie doit être oblique pour éviter au tronc de glisser.

19 Le charbon de bois



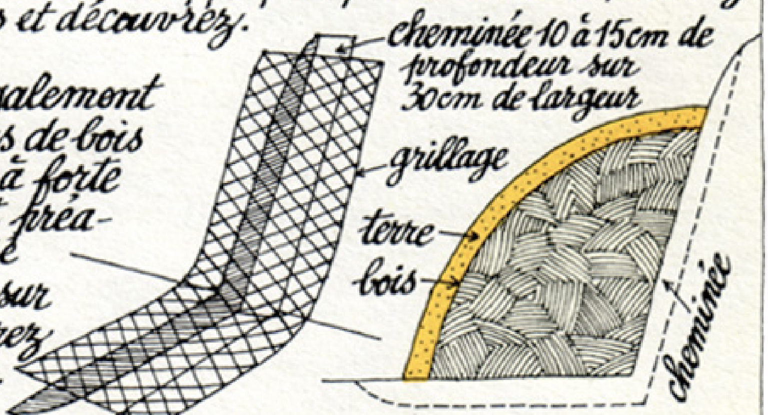
Vous pouvez en avoir besoin particulièrement pour alimenter un four à pain. Choisissez une surface bien plate de 3 mètres de diamètre, bien exposée au vent dominant. Sur le bord du cercle et dans la direction du vent, faites un tunnel avec 3 pierres plates au niveau du cercle. A la sortie du tunnel (à l'intérieur du cercle), mettez du papier, de la paille, des petites brindilles, un peu de charbon de bois si vous en avez.





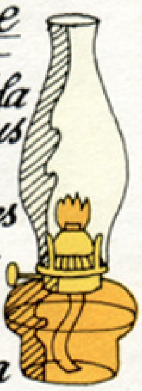
Sur la surface du cercle, faites un tas de brindilles et de petites branches d'une hauteur de 1m 50 en croisant les branches. Recouvrez de terre (environ 10cm d'épaisseur) en laissant un trou au centre de 40cm de diamètre et allumez par le tunnel. Quand la fumée ne s'échappe plus par le sommet, laissez reposer 48 heures et découvrez.

Vous pouvez également monter votre tas de bois contre un talus à forte pente en ayant préalablement creusé une cheminée sur laquelle vous aurez posé un grillage.

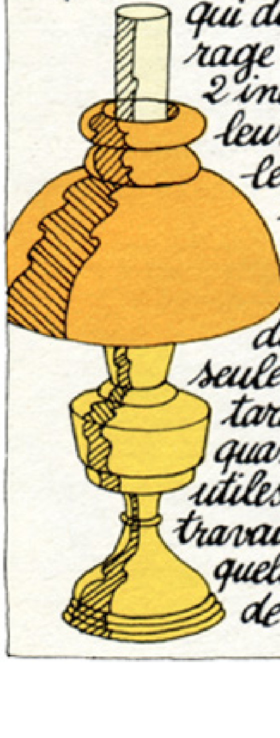


L'ECLAIRAGE

20 <u>La lampe à pétrole traditionnelle</u> - La solution la plus simple et la plus économique. Ayez une réserve de mèches et quelques verres de lampe. Coupez de temps en temps le bout carbonisé de la mèche, la flamme sera plus claire.



21 <u>Les lampes à pétrole anglaises "Aladdin"</u> Elles possèdent un manchon spécial autour de la flamme qui donne un éclairage très puissant. 2 inconvénients : leur prix (166 F) et leur consommation. Vous pouvez user jusqu'à un litre de pétrole en une seule soirée... un peu tardive. Elles sont quand même bien utiles pour faire un travail précis. Ayez quelques manchons de rechange.

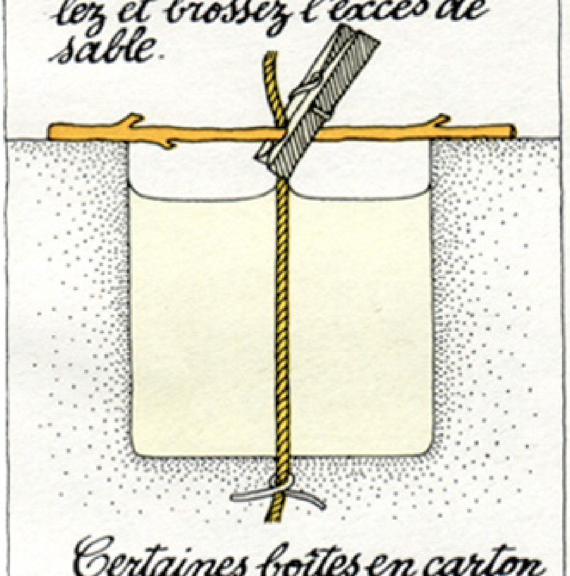


22 <u>La lampe à pétrole sous pression de l'armée américaine "Tilley"</u> possède également un manchon, éclairage très puissant mais un peu bruyant.

23 <u>Les bougies</u> - Elles finissent par coûter cher. Faites-les vous-même. Si vous utilisez de la cire vierge, mélangez 100 grammes d'alun par kilog de cire chaude, elle durcira mieux. Utilisez une mèche en gros coton, trempez-la dans du vinaigre, la flamme sera plus claire - attendez que la mèche soit bien sèche avant de l'utiliser. Récupérez les restes de bougie, faites-les fondre dans un récipient, passez le liquide à travers un linge.

24 <u>Pour faire des grosses bougies</u> Creusez dans du sable humide la forme que vous désirez (pour une bougie cylindrique il suffit d'enfoncer dans le sable une bouteille, une boite de conserve, etc...)

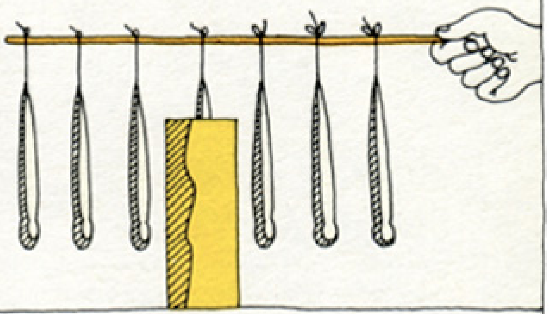
Fixez un bout de fil de fer à une extrémité de la mèche, enfoncez-la dans le sable au fond de la cavité ; un petit bout de bois en travers du trou permettra de maintenir la mèche verticale en la fixant avec une pince à linge. Versez doucement la cire chaude, laissez refroidir une nuit, démoulez et brossez l'excès de sable.



Certaines boîtes en carton relativement étanches peuvent être utilisées pour couler la cire, il suffit de déchirer le carton une fois que la bougie est faite.

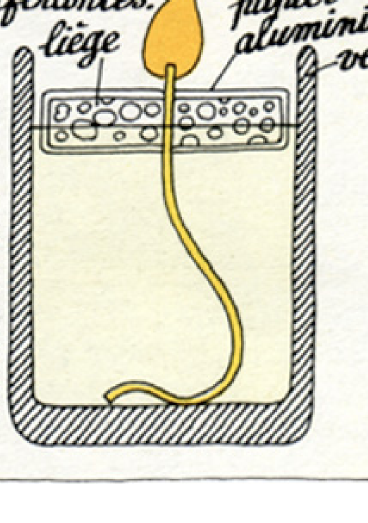
25 Pour faire des petites bougies

Préparez les mèches en les attachant sur un bâton, trempez-les rapidement l'une après l'autre autant de fois qu'il est nécessaire pour que la cire soit suffisamment épaisse autour de la mèche.



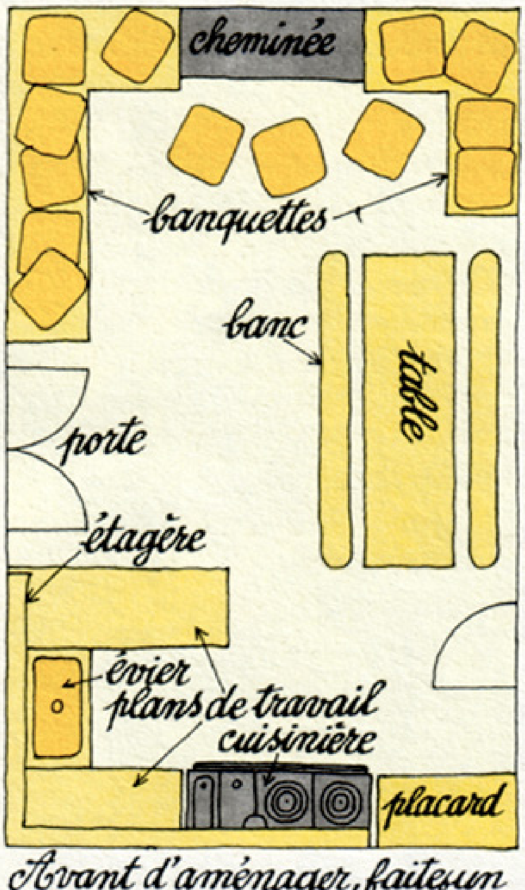
26 Une petite lampe à huile

– Il vous faut un verre épais, une rondelle de liège d'un diamètre légèrement inférieur à celui du verre et de 15 à 20 m/m d'épaisseur, une mèche et une huile végétale quelconque. Enveloppez le liège dans du papier aluminium. Percez le centre pour faire passer la mèche. Remplissez le verre avec l'huile. Laissez flotter le liège à la surface. Vous pouvez ajouter à l'huile un peu de parfum ou faire macérer des plantes odoriférantes.



LA CUISINE

Installez-la dans la pièce la plus confortable de la maison, c'est l'endroit où on passe le plus de temps, surtout l'hiver. C'est le centre vital de la maison. Voici un exemple d'aménagement d'une grande pièce commune :



Avant d'aménager, faites un plan de votre pièce avec tous les éléments existants, vous pourrez plus facilement calculer les dimensions des éléments à construire. Vous pouvez aussi les dessiner à la craie sur le sol.

27 La cuisinière à bois ou à charbon

Nous l'avons déjà dit (voir 16), c'est de loin la meilleure formule tout au moins pour les régions tempérées où l'hiver est long.

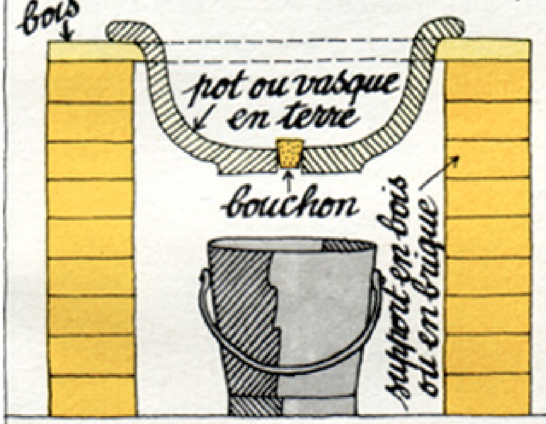
28 La cuisinière à gaz butane est une solution assez économique pour les régions chaudes où il suffit d'un petit feu de bois pour réchauffer la pièce pendant les quelques mois d'hiver.

29 Un grand plan de travail, de préférence en bois pour pouvoir couper sans abîmer les couteaux. Vous aurez besoin de place pour faire vos confitures, conserves, etc...

30 Des étagères pour disposer dans des boîtes : le sel, le sucre, les herbes aromatiques, les tisanes, les épices, etc... (voir 62)

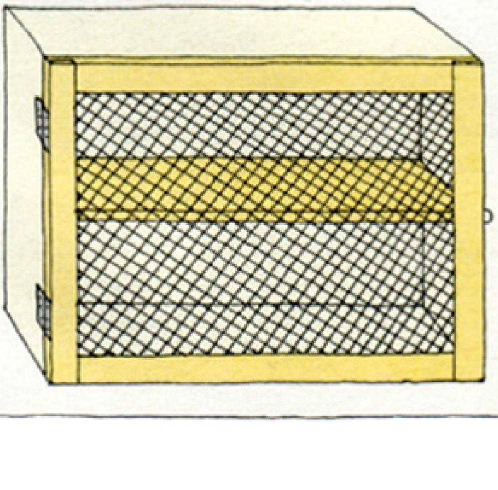
31 Un évier avec un écoulement

Une solution très économique consiste à percer un grand pot en terre, le placer sur un support en bois ou en brique et mettre un seau en dessous. (Quand l'eau est rare, on la récupère pour l'arrosage à condition d'utiliser en petite quantité des savons et des lessives biodégradables)



32 Un garde-manger

pour protéger vos aliments contre les mouches, les guêpes, les souris, etc... Vous pouvez le construire vous-même.



33 Les ustensiles de cuisine et de ménage

Ceux que vous utilisez habituellement et que nous n'allons pas énumérer, et puis ceux qu'on utilise presque plus ou que vous pourriez oublier :

	moulin à légumes	
	râpe à légumes et à fromage	
	moulin à café	
	moulin à poivre	
	presse-fruits	
	dénoyauteur	
	balance	
	moules à gâteaux	
	moules à tartes	
	rouleau à pâtisserie	
	couteau à découper	
	fusil à affûter	
	cuiller en bois	
	louche	
	écumoire	
	passoire	
	panier à salade	
	entonnoir	
	friteuse	
	faitout en émail	
	marmite en émail	
	bouilloire inox	
	broc	
	pot à lait (2 litres)	
	lessiveuse (67 litres)	
	planche à laver	

34 La conservation des aliments frais

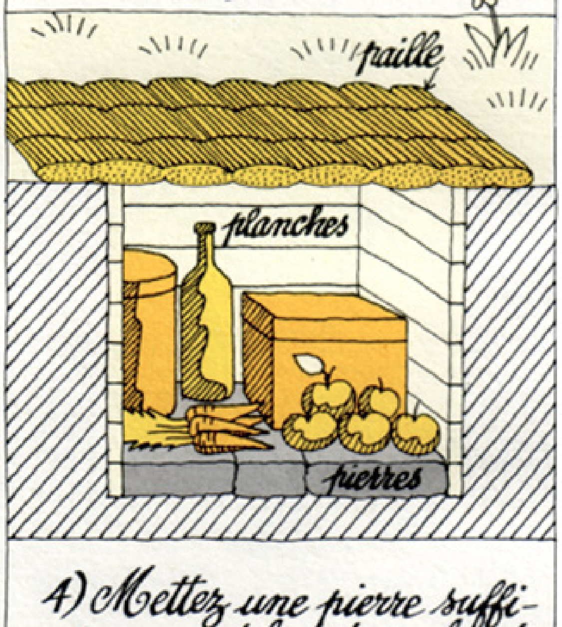
Un réfrigérateur n'est pas un élément indispensable, la fraîcheur d'une cave ou d'une pièce est suffisante dans les pays tempérés, d'autant plus que les aliments conservés au froid gardent leur aspect extérieur mais perdent une grande partie de leurs qualités. Dans les pays chauds, le réfrigérateur devient très utile, il y a des modèles au gaz butane ou au pétrole.

Il existe aussi des moyens simples pour conserver une certaine fraîcheur aux aliments :

1) Mettez vos aliments dans un panier en osier humide, recouvrez d'une serviette éponge mouillée, mettez le tout en plein soleil en ayant soin de conserver la serviette humide. L'évaporation rafraîchit l'intérieur du panier.

2) Dans un endroit frais, à l'ombre, remplissez un grand pot en terre avec de l'eau fraîche jusqu'au tiers, mettez à l'intérieur un autre pot dans lequel vous disposez les aliments à conserver. Couvrez les deux pots. Changez l'eau tous les jours.

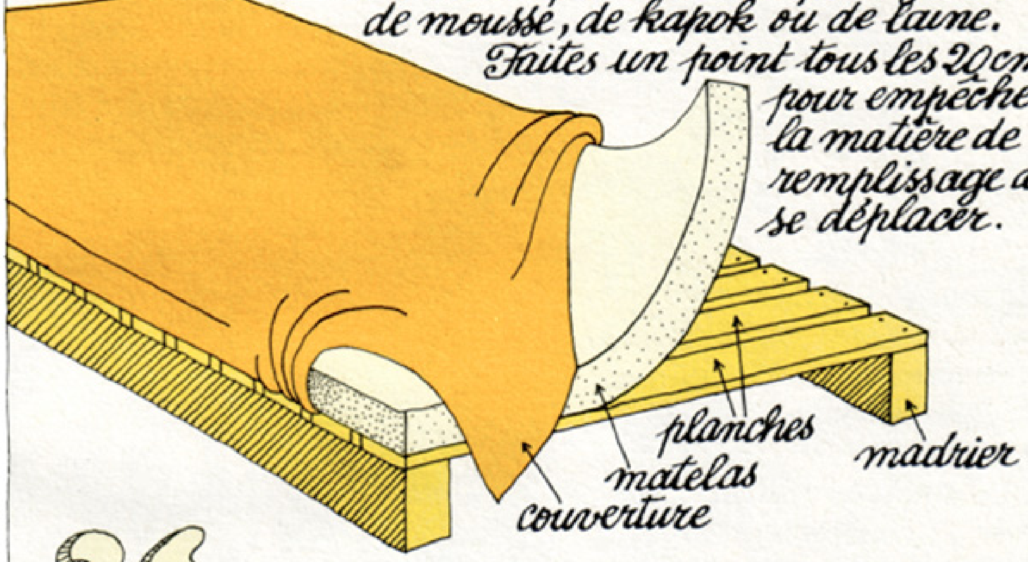
3) Creusez un trou dans un coin de terre à l'ombre, garnissez les parois avec des planches et le fond avec des pierres plates, disposez vos aliments dans des boîtes fermées, les fruits et les légumes non coupés peuvent rester à même le sol, mettez quelques herbes (thym, romarin, sauge, etc...) ou une tasse de vinaigre pour éloigner les insectes. Recouvrez avec un couvercle en paille.



4) Mettez une pierre suffisamment lourde au fond d'un seau, disposez les aliments dans le seau, suspendez-le à moitié immergé au fond du puits. Faites un repère sur la corde afin de ne pas avoir à calculer la longueur nécessaire à chaque fois que vous remettez le seau.

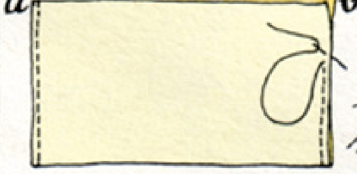
35 Les lits

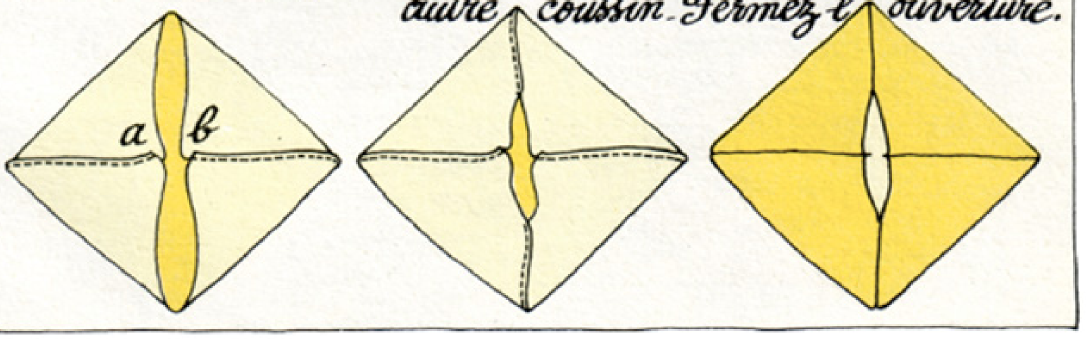
Entre deux madriers pointez ou vissez des planches de 10 cm de largeur sur 2 cm d'épaisseur en laissant des jours de 2 à 3 cm. Vous pouvez utiliser un matelas en mousse plastique de polyéther (10 cm d'épaisseur) que vous recouvrez d'une toile ou d'une couverture; il n'est pas nécessaire de faire une enveloppe, il suffit de border comme un drap. Vous pouvez également faire une enveloppe en toile à matelas que vous remplirez de déchets de mousse, de kapok ou de laine. Faites un point tous les 20 cm pour empêcher la matière de remplissage de se déplacer.



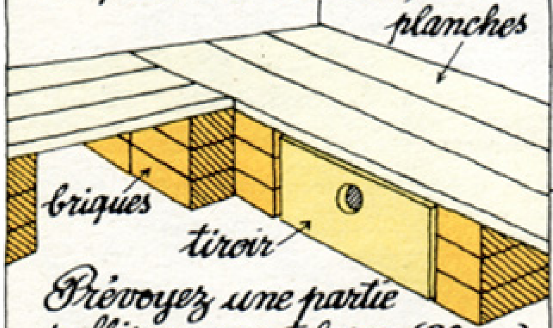
36 Les coussins

Coupez un carré dans le tissu, pliez-le en deux (l'endroit du tissu à l'intérieur) et piquez les côtés. Rejoignez les extrémités a et b pour former ainsi les quatre coins du coussin. Piquez la partie ouverte en laissant au milieu une ouverture de 20 cm. Retournez le coussin pour avoir l'endroit du tissu à l'extérieur. Remplissez de déchets de mousse, kapok, laine, plume, ou par un autre coussin. Fermez l'ouverture.





37 Les sièges - Si vous avez une grande pièce et beaucoup de monde à la maison, ceinturez la pièce avec une banquette en bois ou en brique sur laquelle vous disposerez des coussins, des peaux de mouton, etc...

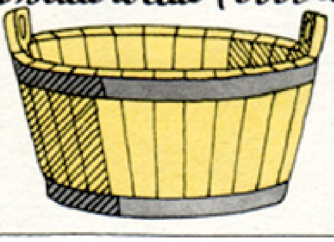


Prévoyez une partie suffisamment large (80 cm) à l'endroit le moins gênant, elle pourra servir de lit à un visiteur.

Un banc de chaque côté d'une grande table (voir 62) est une formule simple à réaliser soi-même.

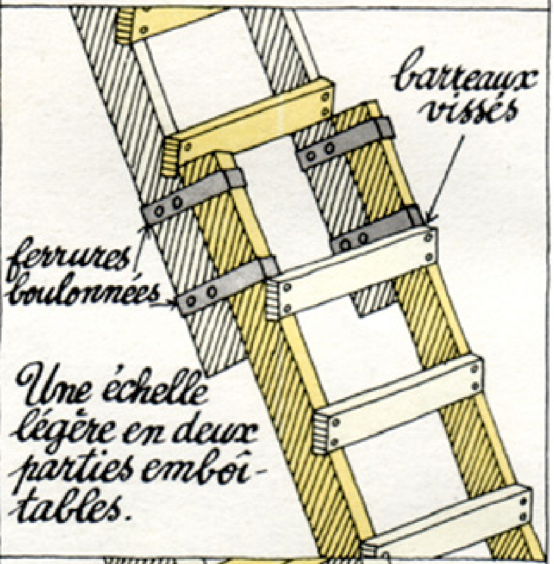
38 Le lavabo - Utilisez le même système que l'évier de la cuisine (voir 31).

39 Un grand baquet en bois ou une bassine en fer pour vous laver avec seulement la moitié d'un seau d'eau (voir 207).

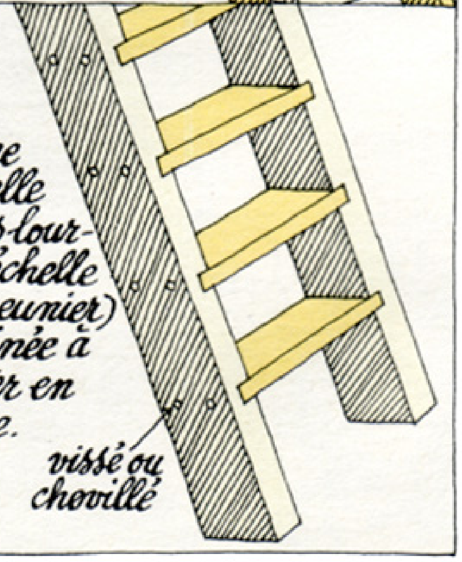


40 Une étagère dans le coin "toilette" pour y disposer vos accessoires : savon, brosse à dents, rasoir, etc... (voir 62).

41 Les échelles - Vous en aurez besoin pour repeindre la maison, faire des réparations sur le toit, cueillir les fruits, monter dans le grenier, remplacer un escalier vétuste, etc...



Une échelle légère en deux parties emboîtables.



Une échelle plus lourde (échelle de meunier) destinée à rester en place.

42 <u>L'entretien des murs</u> – Le moyen le plus économique et le plus rapide, à l'intérieur comme à l'extérieur, est la chaux. Elle entretient, assainit (très haut pouvoir bactéricide), chasse les insectes. Mettez la chaux vive dans un récipient métallique, en bois ou en terre (surtout pas en plastique). Remplissez d'eau jusqu'à ce que la chaux soit largement recouverte[1], mélangez bien avec un bâton, par réaction chimique elle va chauffer jusqu'à ébullition (attention de ne pas recevoir des éclaboussures sur la peau et en particulier sur les yeux). Une fois bien délayée, ajoutez encore de l'eau dans la proportion de 10 litres pour 10 kg de chaux (2). Vous pouvez l'utiliser encore chaude, c'est plus efficace mais dangereux : il faudra vous emmitoufler avec de vieux vêtements et surtout porter des lunettes. Nous préférons la préparer le soir pour l'utiliser le lendemain matin, elle brûle moins la peau mais il faut toujours faire attention aux yeux. Étendez-la avec un long balai à poils souples ou une brosse douce. Le résultat n'est pas immédiat ; par temps humide il faut parfois attendre 12 heures avant qu'elle blanchisse. On peut ajouter un cube de bleu de lessive (en vente chez les droguistes) pour 20 litres de chaux, on obtient ainsi un blanc plus éclatant.

(1) On peut éteindre la chaux avec de l'eau bouillante, il faudra attendre qu'elle se refroidisse pour verser le reste d'eau.

(2) On peut ajouter 1 kilo de sulfate d'aluminium pour la rendre plus résistante, surtout à l'extérieur.

43 L'entretien du bois

- A l'extérieur, il est préférable de peindre le bois ou de le vernir avec un très bon vernis qui résiste bien aux intempéries.

A l'intérieur les beaux bois (meubles, portes, etc...) seront nettoyés avec de l'essence de térébenthine et cirés avec de la cire vierge. Les autres bois peuvent être huilés, vernis ou peints.

44 La peinture:

Utilisez une peinture à l'huile. Sur un bois nu appliquez une couche d'impression en diluant la peinture avec 1/4 d'essence de térébenthine, ensuite appliquez deux couches de peinture, étalez le plus possible avec le pinceau et laissez bien sécher entre les couches. Sur un bois déjà peint: poncez au papier de verre, lessivez, rincez soigneusement, laissez sécher et passez 2 ou 3 couches.

45 Le vernis:

même opération que pour la peinture. Opérez par petites surfaces en croisant les coups de pinceau et appliquez au moins 4 couches.

46 L'huile:

(de préférence à l'intérieur) Nettoyez soigneusement le bois. Appliquez une première couche d'essence de térébenthine pure pour bien imprégner le bois, puis 2 couches avec un mélange, moitié huile de lin, moitié essence de térébenthine et 5% de siccatif qu'il ne faut pas oublier car l'huile ne sècherait jamais.

47 Le décapage:

On décape le vernis avec de l'ammoniaque et la peinture avec de la soude caustique; il faut gratter avec un couteau à enduire, repasser une couche de décapant, gratter à nouveau, etc... Laissez agir le décapant 2 à 3 heures. Lorsque le bois doit être repeint il est plus rapide de brûler peinture ou vernis à l'aide d'un chalumeau.

Pour décaper un vieux pinceau, mettez-le dans un récipient d'eau avec beaucoup de lessive et faites chauffer au bain-marie pendant 2 heures.

48 Le brou de noix (pour foncer un bois clair).

Mettez des écorces de noix (et non des coquilles) dans un récipient si possible en tôle émaillée, ajoutez de l'eau pour recouvrir entièrement les écorces, faites bouillir et laissez réduire jusqu'à la teinte désirée. Lessivez le bois et appliquez le brou de noix avec un pinceau ou une éponge.

49 L'entretien du fer:

Grattez la rouille avec une brosse métallique, passez une couche de minium, laissez sécher au moins une semaine et passez 2 couches de peinture à l'huile.

Enduisez les pièces métalliques mobiles (paumelles, gonds, loquets, serrures, etc) avec un mélange 1/4 de céruse + 3/4 de suif - Vous pouvez utiliser aussi l'huile de boîte de vitesse de voiture. Pour l'intérieur des serrures il est préférable d'utiliser du graphite coloïdal.

50 Les parasites de la maison:

Nous avons vu que la chaux éloigne les insectes - d'autre part, une maison propre a moins de chances d'être envahie, un sol en ciment est préférable à un plancher... et pourtant vous pouvez quand même avoir quelques visiteurs importuns.

51 Les rats et les souris:

Mettez du chlorate de chaux autour de leurs trous et sur leur passage, ils ne resteront pas. On peut mettre un morceau de fromage ou de lard empoisonné avec un raticide mais alors attention aux animaux domestiques et aux enfants.

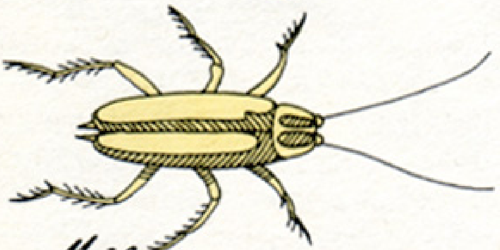
Mettez vos aliments sur des étagères où ils ne peuvent pas grimper ou dans des boîtes ou tout simplement dans le garde-manger.

52 Les fourmis:

Ne laissez jamais d'aliments sucrés à leur portée, mettez-les dans des boîtes bien fermées. Si elles ne trouvent rien à manger elles ne resteront pas. Les fourmis rouges ont horreur du sable marin et des coquilles d'huître.

53 Les cafards :

On les appelle aussi les blattes, ils mesurent 11 à 13 m/m, se déplacent la nuit, dégagent une odeur désagréable.

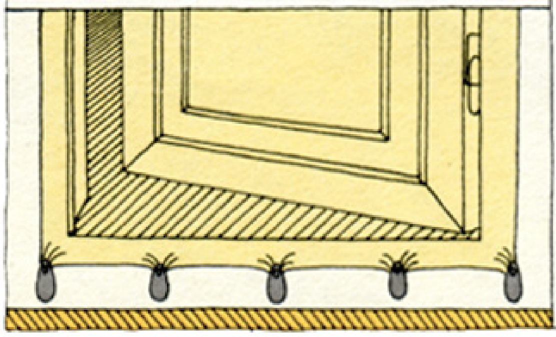


Mélangez dans une assiette moitié borax moitié sucre et placez-la sur leur passage.

54 Les mouches :

Installez devant vos portes et fenêtres des voilages avec des petits plombs de pêche cousus à la base pour qu'ils ne volent pas avec les courants d'air. On peut mettre deux voilages croisés dans le milieu sur une porte large.

Mettez une assiette de mélasse ou de miel saupoudré de poivre noir.



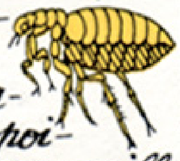
55 Les punaises :

5 à 6 m/m, elles se cachent dans les bois de lit et les fissures des murs, leur piqûre est très irritante.

La chaux les fait généralement fuir. Vous pouvez aussi enduire les murs et les fissures avec un kilo d'alun dans 4 litres d'eau bouillante.

56 Les puces :

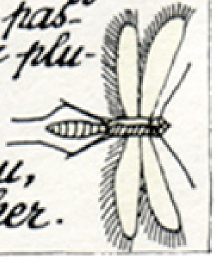
Il y a des puces d'homme et des puces de chien, ces dernières viennent rarement sur les hommes. Elles mesurent 2 à 4 m/m. Si vous confectionnez vous-même vos oreillers et matelas mettez une poignée de fleurs de camomille dedans.



Vous pouvez aussi faire un petit oreiller uniquement rempli avec des fleurs de camomille.

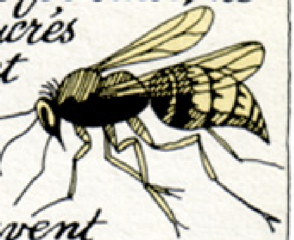
57 Les mites :

Mettez des sachets de fleurs de lavande séchées ou de sciure de bois de cèdre dans les placards ou les coffres à vêtements. Ou passez à l'intérieur plusieurs couches d'huile de cèdre avec un pinceau, laissez bien sécher.



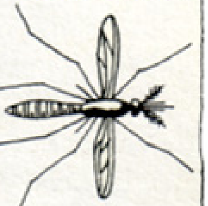
58 Les guêpes

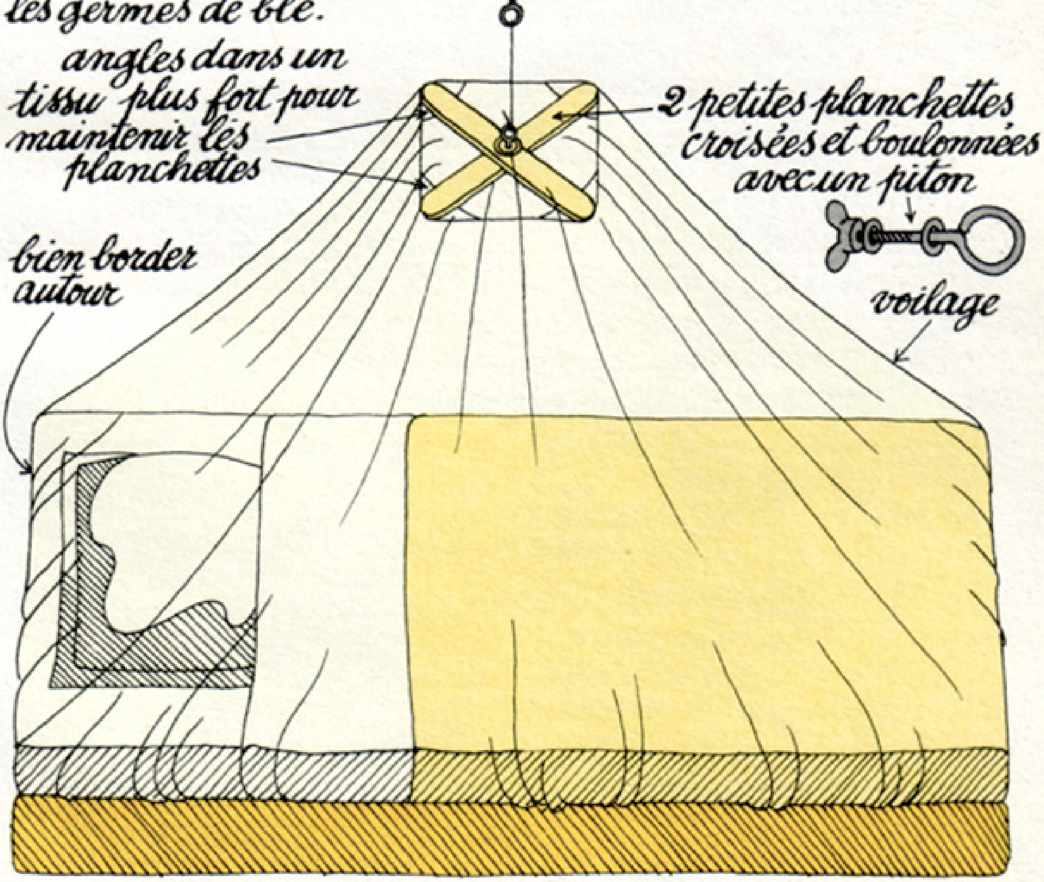
Les guêpes : Comme pour les fourmis, ne laissez jamais d'aliments sucrés à leur portée. Si elles persistent à vouloir vous envahir, disposez autour de la maison des bouteilles avec un fond d'eau très sucrée. Les guêpes pénètrent dans les bouteilles et ne peuvent plus en sortir. Ne confondez pas avec les abeilles (126, 169).



59 Les moustiques

Les moustiques : Un voilage devant la porte ou la fenêtre, comme pour les mouches. Pour les éloigner, faites brûler des encens. Mais le plus efficace reste encore la moustiquaire classique que vous pouvez confectionner vous-même. Les mouches et les moustiques n'iront pas (ou moins) sur vous si vous absorbez beaucoup de vitamines "B1" que l'on trouve en grande quantité dans la levure de bière et les germes de blé.





60 La menuiserie

N'achetez pas les outils "pour amateurs" conçus d'une part pour durer le moins longtemps possible et d'autre part pour vous décourager afin que vous fassiez appel à des professionnels.

Les bons outils coûtent cher, prenez-en soin en passant fréquemment un coup de pinceau avec du pétrole - Mettez un peu de pétrole dans les boîtes à vis et à clous.

Stockez le bois bien à plat, jamais en contact avec le sol, dans un endroit sec, à l'abri du soleil.

Avant de commencer un travail, faites un dessin à l'échelle, inscrivez toutes les dimensions, vous pourrez calculer le nombre de vis, de chevilles ou de clous et la quantité exacte de bois dont vous aurez besoin. Vous économiserez du temps, du matériel et surtout vous éviterez les erreurs.

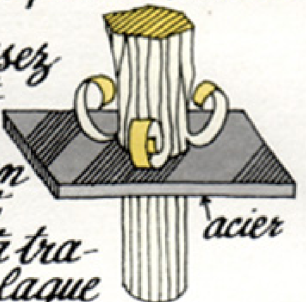
Une fois débité, marquez sur le bois les formes de découpe que vous aurez à faire ainsi que l'emplacement des vis, des chevilles ou des clous, faites des avant-trous, l'assemblage sera ainsi facilité et sans surprise.

Épointez les clous en donnant un léger coup de marteau sur la pointe, cela évite souvent de fendre le bois.

Enfoncez les clous progressivement, un petit peu l'un après l'autre, en particulier quand le bois est légèrement cintré.

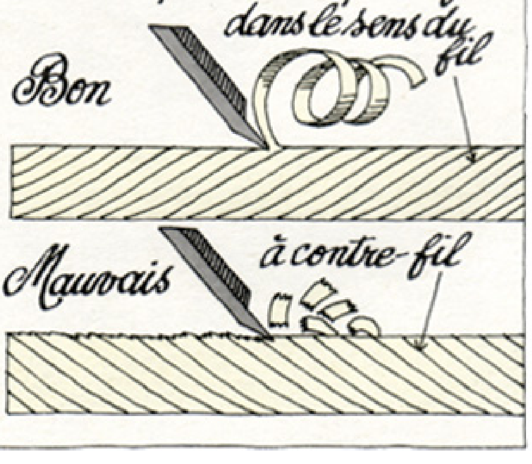
Un peu de savon sur une vis la fera entrer plus facilement dans le bois.

Le chevillage est une bonne méthode pour les assemblages :



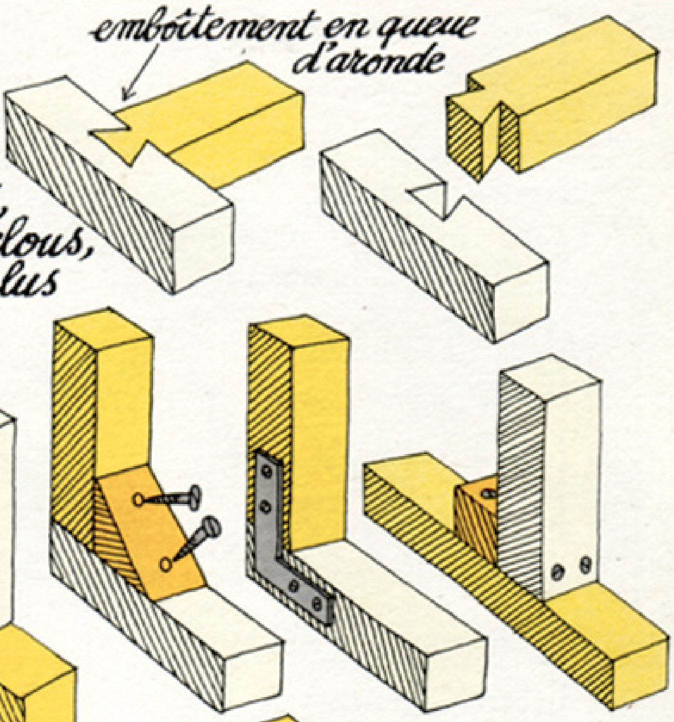
Dégrossissez une baguette de bois dur avec un couteau et forcez-la à travers une plaque d'acier percée d'un trou du diamètre correspondant à la cheville.

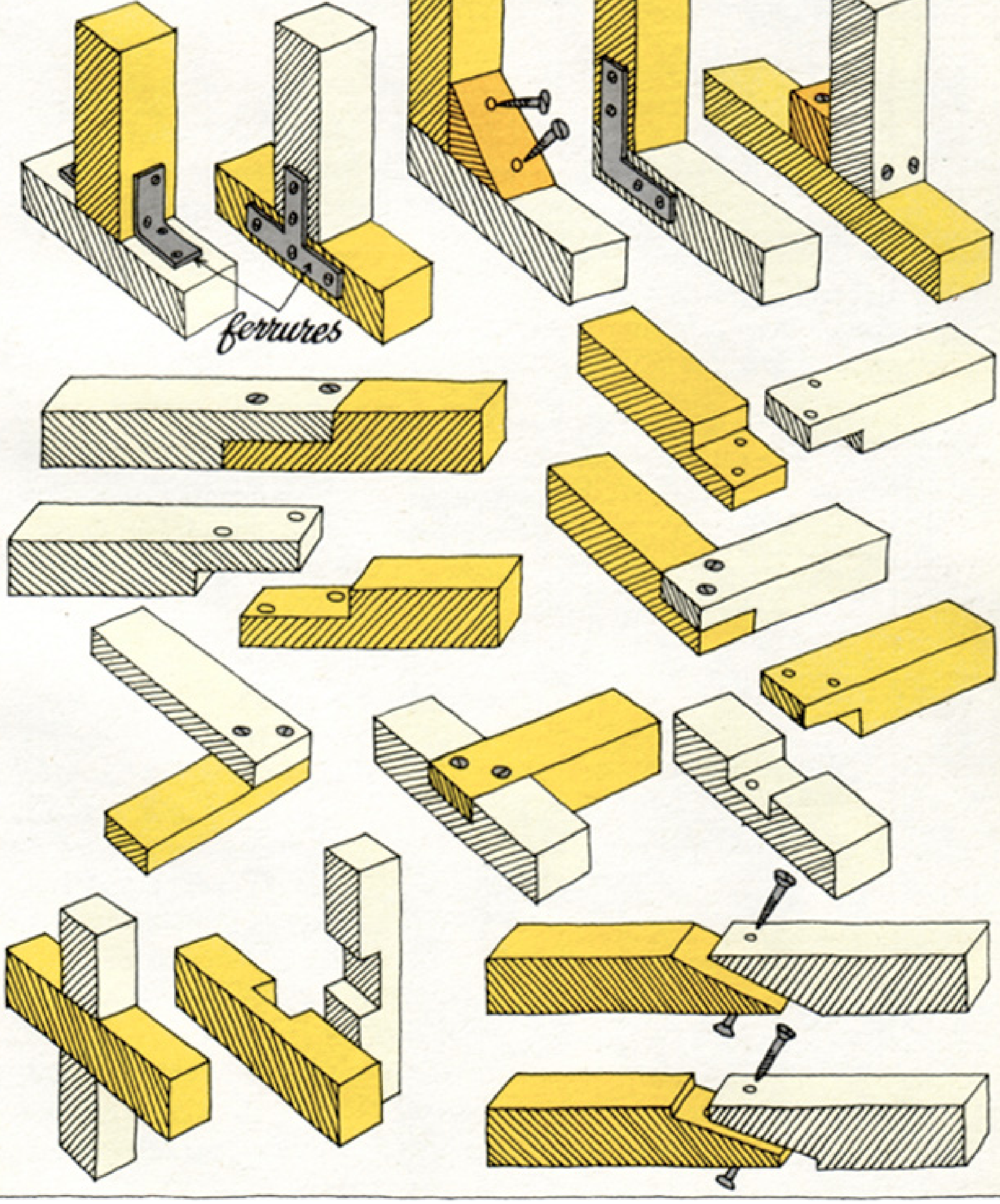
Le rabotage doit se faire dans le sens du fil du bois. Si vous n'avez pas l'habitude, commencez en réglant le rabot pour un copeau fin.



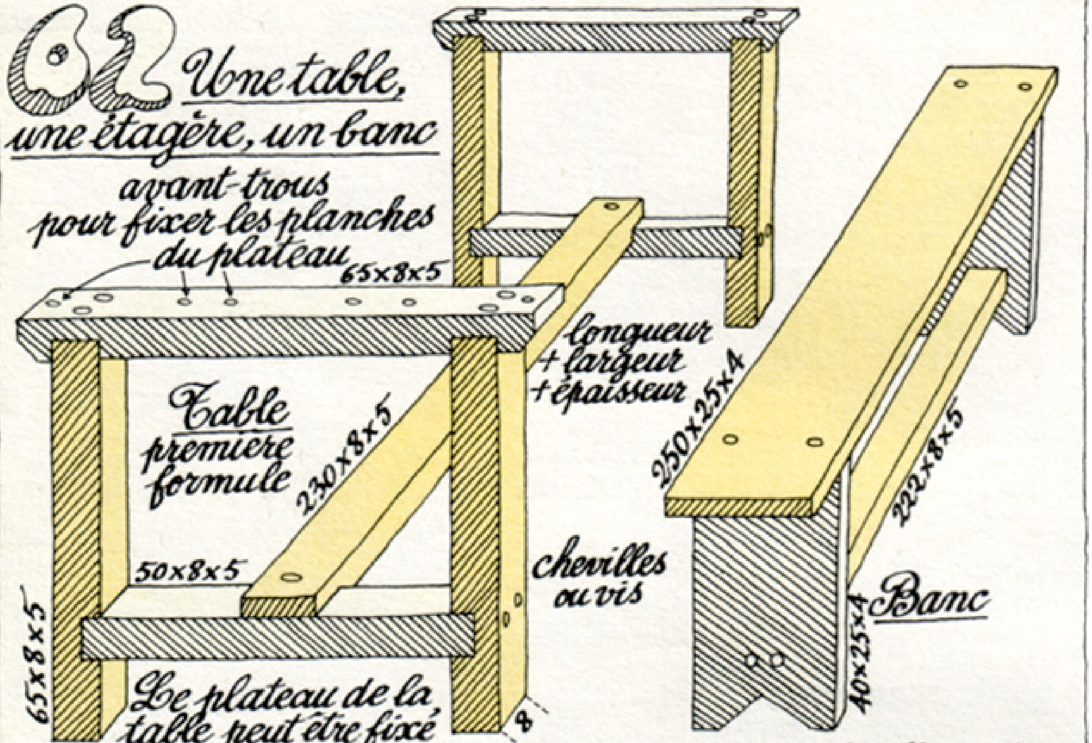
61 Les assemblages

On utilise des vis, des chevilles, des clous, des ferrures et en plus on peut coller avec une colle à bois.

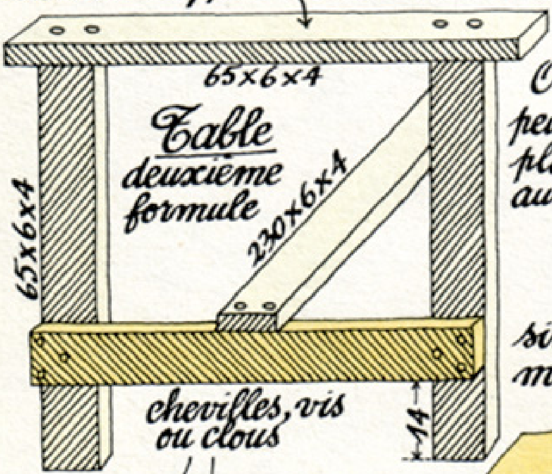




62 Une table, une étagère, un banc

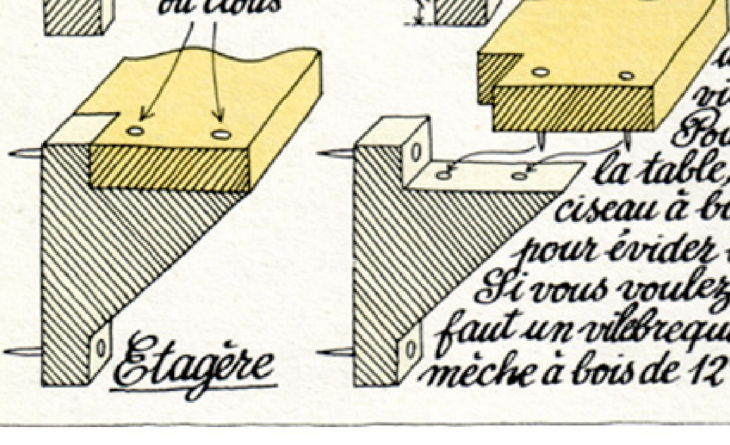


Le plateau de la table peut être fixé sur son support avec des vis par-dessous ou des chevilles par-dessus

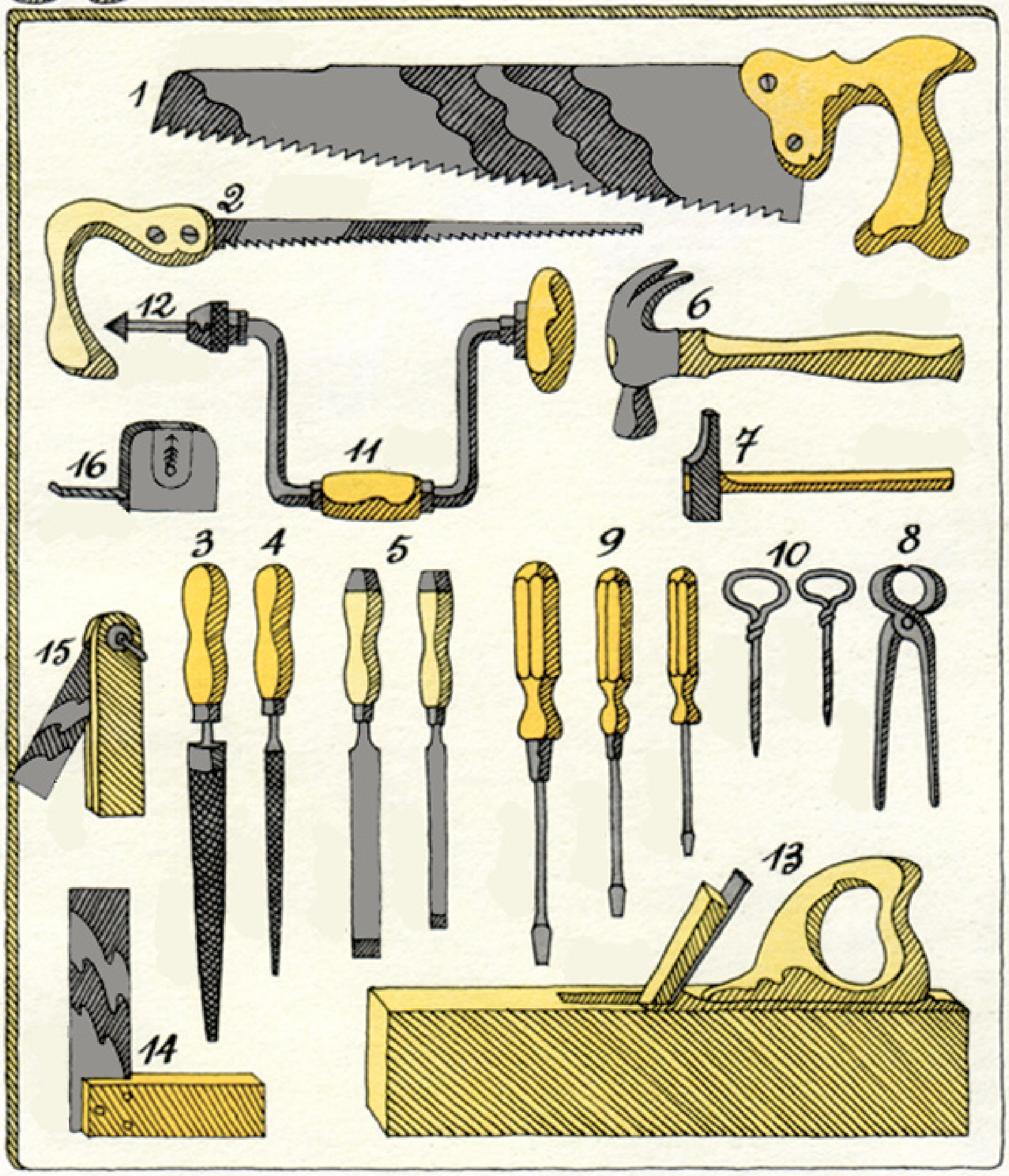


On peut faire le plateau avec trois planches de 250×25×4. La table aura 250 cm de long sur 75 de large.

Tous ces exemples sont très simples à réaliser avec seulement quelques outils : une scie égoïne, un double mètre, une vrille, un tournevis, quelques vis et du papier de verre. Pour la 1ère formule de la table, il faut en plus un ciseau à bois et un marteau pour évider les emboîtements. Si vous voulez cheviller il vous faut un vilebrequin avec une grosse mèche à bois de 12 m/m (voir 60 chevilles).



63 Le matériel et les outils de menuiserie

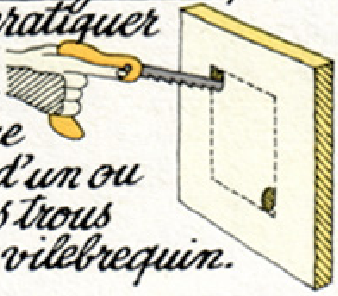


1/ Une scie égoïne (long. de la lame 50cm) 2/ une scie à guichet
3/ une râpe à bois demi-ronde 4/ une râpe à bois ronde 5/ deux
ciseaux à bois (larg. 10 et 20 m/m) 6/ un gros marteau de charpentier
7/ un petit marteau 8/ une tenaille 9/ trois tournevis
(3,5 et 8 m/m) 10/ deux vrilles (3 et 6 m/m) 11/ un vilebrequin
avec 3 mèches à bois (10, 20 et 30 m/m) 12/ une fraise
13/ un grand rabot 14/ une équerre 15/ une
fausse équerre 16/ un double mètre à ruban

1/ La scie égoïne doit posséder une denture suffisamment fine pour ne pas arracher le bois. Commencez à l'engager en donnant 2 ou 3 coups de l'avant vers l'arrière.

cette position de l'index permet de mieux contrôler la direction.

2/ La scie à guichet permet de pratiquer dans le bois une ouverture à partir d'un ou plusieurs trous percés au vilebrequin.

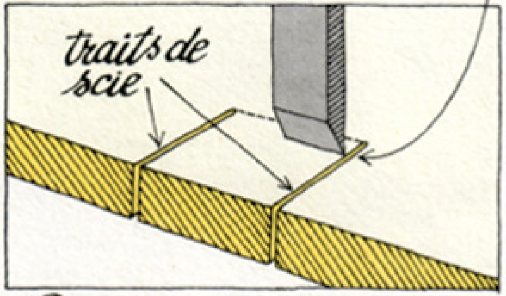


3/ La râpe à bois demi-ronde permet de corriger les petites erreurs de la scie, d'arrondir les angles, etc... Elle permet de dégrossir un bord rugueux avant l'utilisation du papier de verre ou du rabot.

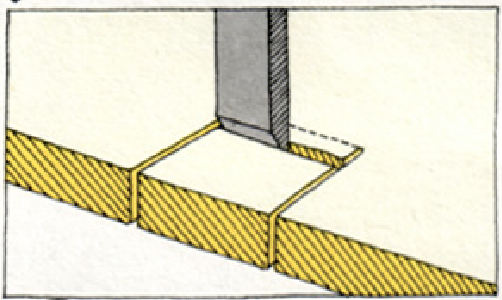
4/ La râpe à bois ronde : même utilisation que la précédente pour les trous et les gorges profondes.

5/ Les ciseaux à bois permettent de faire sauter une partie de bois, là où la scie ne passe pas.

Appliquez la lame légèrement en retrait de la ligne.

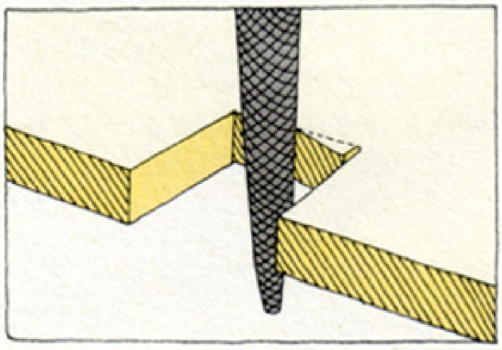


Donnez un coup de marteau sur le manche du ciseau pour marquer profondément le bois et répétez l'opération sur toute la largeur de la partie à faire sauter.



Remettez le ciseau au milieu et faites sauter le morceau de bois d'un coup sec.

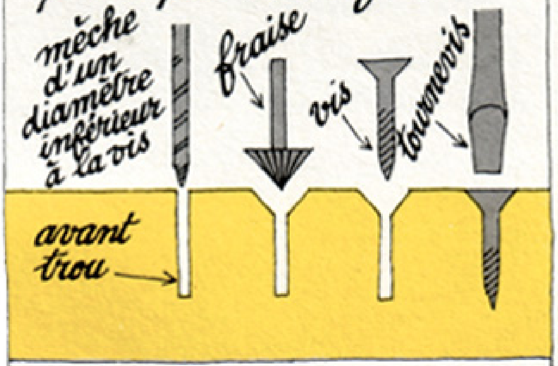
Rattrapez la ligne avec la râpe à bois demi-ronde en utilisant le côté plat.



6/ Le gros marteau de charpentier sert à enfoncer les gros clous et permet de les arracher avec la panne.

8/ La tenaille sert à arracher les clous.

12/ La fraise permet de pratiquer dans le bois un logement conique destiné à recevoir la tête de la vis afin que celle-ci ne dépasse pas la surface.



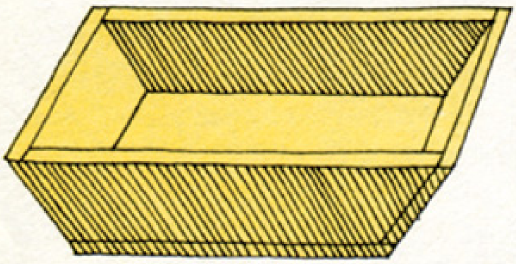
13/ Le rabot permet d'aplanir la surface rugueuse d'une pièce de bois. Travaillez toujours dans le sens du fil avec une lame réglée pour un copeau très fin, le mouvement doit être long et sans à-coup mais exercez-vous d'abord avant de commencer un travail.

15/ La fausse équerre permet de reporter des angles.

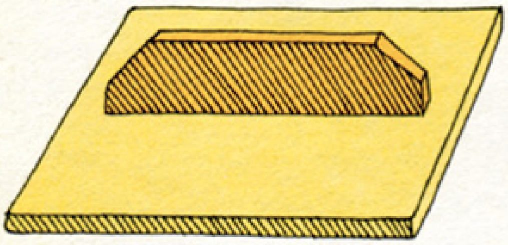
Selon les travaux que vous envisagez de faire il vous faudra peut-être des outils spéciaux. Les outils dont nous avons parlé ici sont destinés à réaliser tout ce dont vous avez besoin, d'une façon simple - mais cela exige déjà une certaine pratique. Commencez par une étagère !

64 La maçonnerie : Constuire un mur en pierre, en brique ou en parpaing, faire un sol en ciment, rafistoler une vieille maison, c'est relativement facile. Construire une maison, c'est autre chose et nous n'aborderons pas ce sujet, beaucoup trop vaste... et puis, il existe suffisamment de vieilles maisons à retaper avant de se lancer dans la construction.

65 Le matériel et les outils :

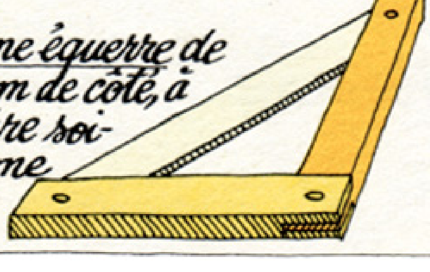


Une auge, récipient rectangulaire de 50×30×18, facile à faire soi-même en bois. Elle servira à la préparation du mortier ou du plâtre.



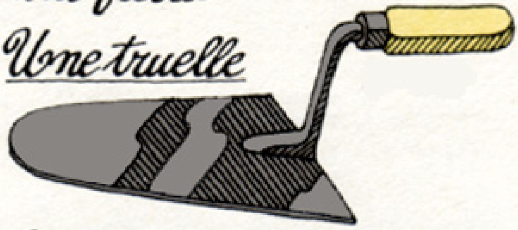
Un bouclier (20×20cm), à faire soi-même en bois. Il sert à niveler les enduits, les sols, etc...

Une équerre de 40cm de côté, à faire soi-même

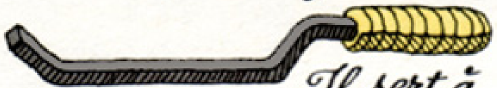


Un fil à plomb : n'importe quel objet lourd au bout d'une ficelle.

Une truelle



Un fer à joint que l'on peut bricoler soi-même avec un bout de ferraille.



Il sert à bourrer les joints entre les briques ou les pierres.

Une pelle à col de cygne et une grande plaque de tôle (1m50×1m50) qui vous serviront lorsque vous aurez besoin de préparer une grande quantité de mortier. Vous ferez votre mélange sur la plaque de tôle à même le sol.

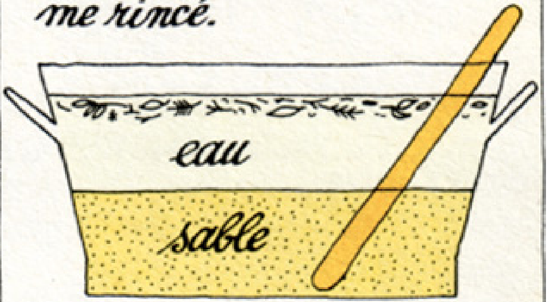
66 Le ciment à prise lente "Portland": On l'utilise pour tous les usages normaux; conservez-le bien au sec, le sac posé sur quelques planches surélevées et pas plus de 3 mois après l'avoir acheté.

67 Le ciment à prise rapide "Vassy": On ne l'utilise que pour les endroits très humides et même sous l'eau, sa conservation est encore plus délicate que le Portland.

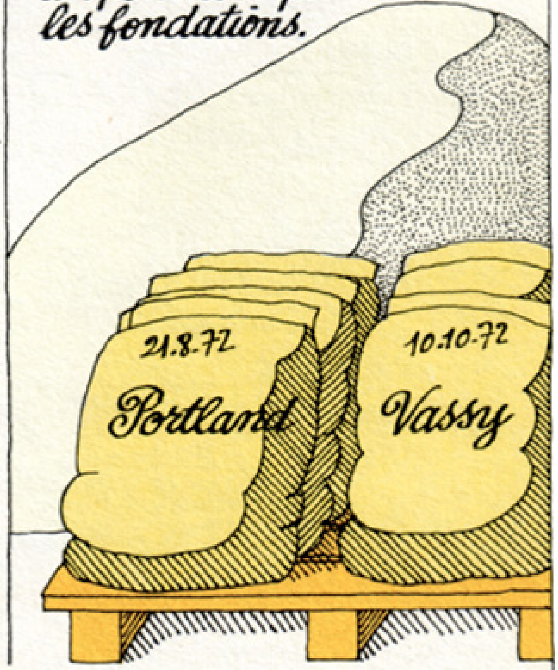
68 La chaux lourde: On l'utilise comme le ciment à prise lente, elle est moins résistante mais aussi moins chère.

69 La chaux hydraulique: Encore moins résistante que la précédente, on l'utilise dans les endroits humides mais quand même pas sous l'eau. (Ne pas confondre avec la chaux vive qui sert à blanchir les murs)

70 Le sable: Il doit être propre, ne pas contenir de terre ni de débris végétaux sinon il faut le rincer à l'eau claire. Dans un grand récipient mettez moitié sable moitié eau et remuez avec un bâton. La terre se dissout dans l'eau et les débris végétaux flottent; videz l'eau et recommencez l'opération. Le sable de rivière est le meilleur. Le sable de carrière a souvent besoin d'être rincé, le sable de roche est encore plus souvent chargé de terre. Le sable de plage chargé de sel est inutilisable même rincé.



71 Le gravillon: de grosseur intermédiaire entre les petits cailloux et le gros sable, il est indispensable pour les fondations.



72 Les briques et les parpaings (dimensions courantes)

briques pleines	terre cuite	pleines	22 × 10,5 × 5,5
briques creuses	terre cuite	8 trous	22 × 11 × 11
briques creuses	terre cuite	6 trous	22 × 11 × 6,5
briques creuses	terre cuite	4 trous	30 × 16 × 8,5
briques creuses	terre cuite	3 trous	26 × 12 × 4,5
parpaings	ciment	creux ou pleins	50 × 20 × 15

73 La fabrication du mortier

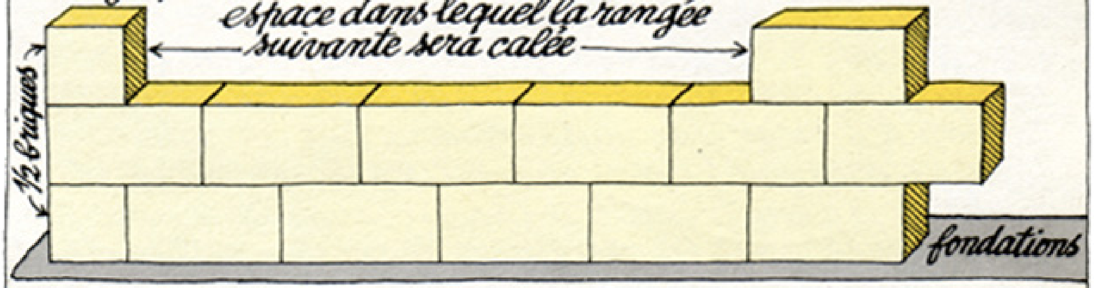
La fabrication du mortier : Mêlez soigneusement le sable au ciment ou à la chaux, creusez une cuvette au centre du mélange et versez l'eau petit à petit tout en mélangeant avec la truelle jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Si le mélange est trop liquide vous pouvez ajouter un peu de ciment en pluie mais c'est à éviter.

Les proportions		ciment	chaux	gravillons	sable
fondations		1		4	
scellements des poteaux dans le sol		1		4	
sols	première couche	1		4	
sols	deuxième couche	1			1
constructions en pierre, brique ou parpaing		1			3
			2		3
enduits		1			2
			2		3
scellements de tasseaux, pièces métalliques, etc...		1			1
joints à refaire entre les briques ou les pierres		1			2
			1		1

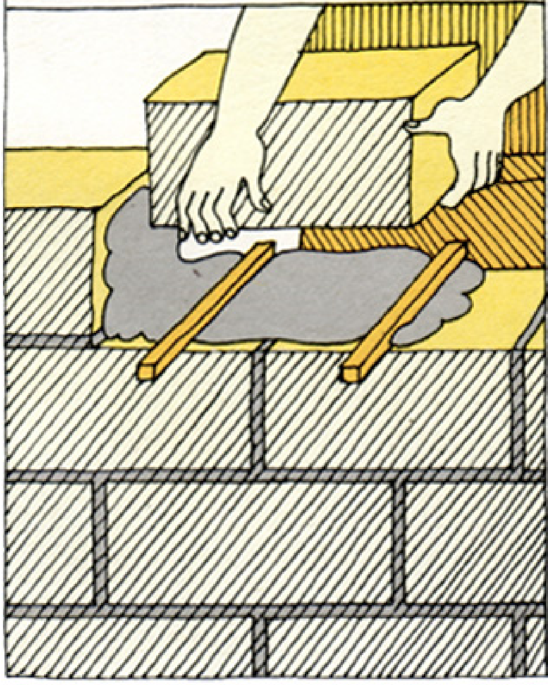
74 Construction d'un mur

Construction d'un mur : Il est indispensable de soigner la fondation. Creusez dans le sol une tranchée de la longueur du mur, de deux fois son épaisseur et de 20 à 30 cm de profondeur selon l'importance du mur. Remplissez cette tranchée avec des pierres

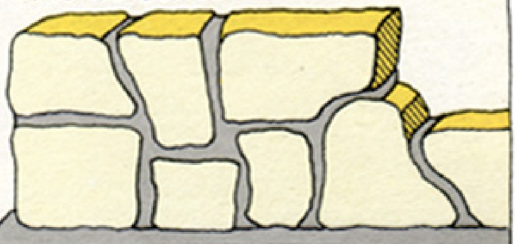
cassées, damez soigneusement avec une grosse pierre plate, coulez le mortier et nivelez la surface, laissez prendre le ciment 2 à 3 heures, vous pouvez alors monter les pierres ou les briques. La meilleure méthode consiste à procéder par section de 2 mètres en montant d'une brique ou d'une pierre à chaque extrémité de façon que la rangée suivante soit calée dans un ensemble où le ciment a déjà pris.



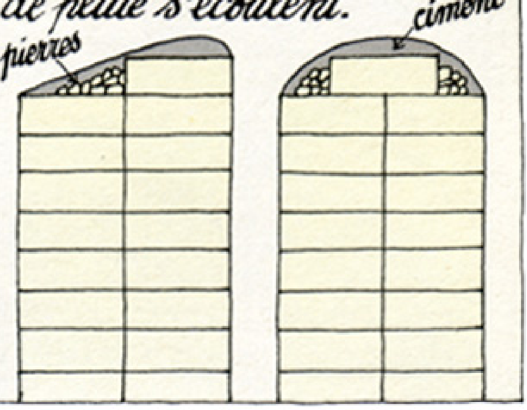
Pour les briques, faites des joints d'un centimètre; avec 2 baguettes en bois de cette épaisseur, vous pouvez contrôler la régularité du joint. Une fois que la brique est en place, bourrez les interstices avec le fer à joints.



Pour les pierres de forme irrégulière, choisissez celles qui s'emboîtent le mieux afin d'utiliser le moins possible de ciment.

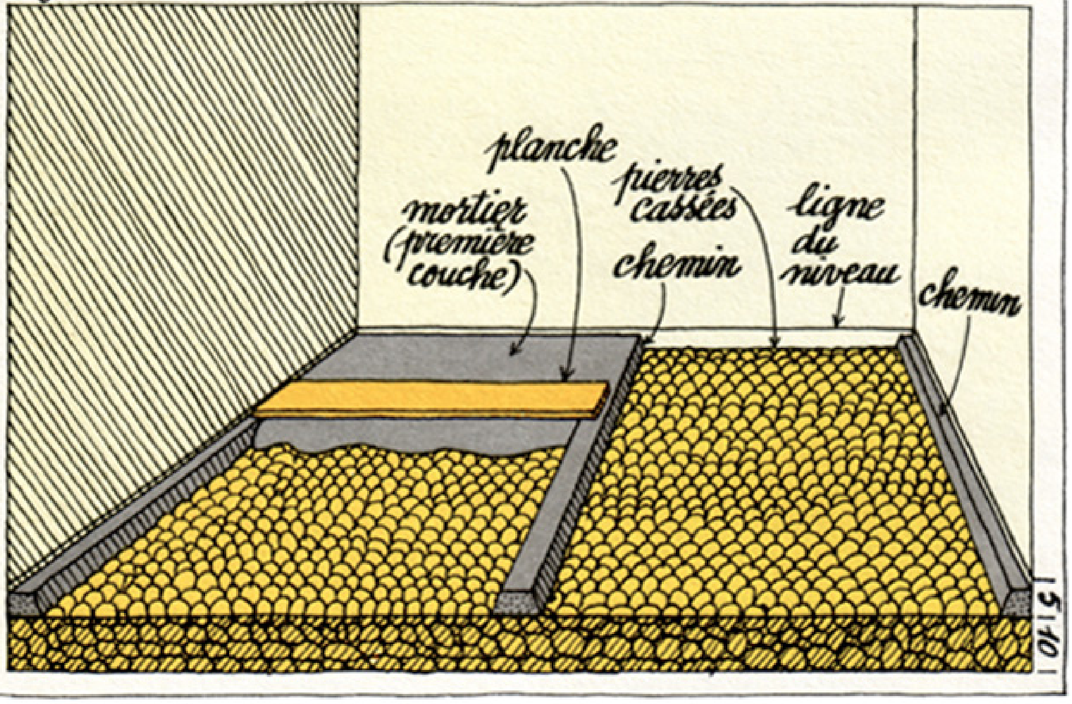


Pour les murs extérieurs faites une pente ou un arrondi au sommet afin que les eaux de pluie s'écoulent.



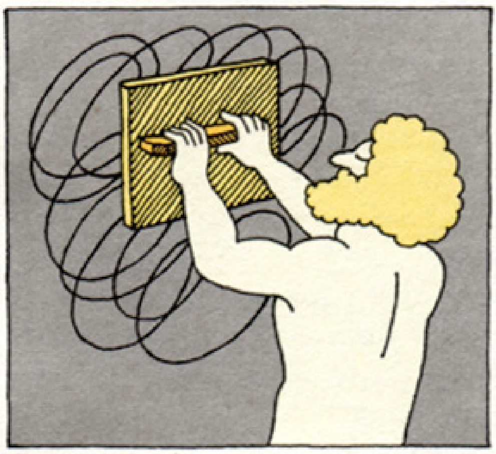
75 Construction d'un sol en ciment : Tracez sur le mur, tout autour de la pièce, la ligne du niveau souhaité, creusez le sol à 15 cm au-dessous de cette ligne, damez soigneusement la terre, mettez sur le fond 10 cm de pierres cassées, damez, puis faites une bordure en ciment autour de la pièce à 1 cm sous la ligne du niveau, cela s'appelle un chemin. Vous pouvez également en faire un autre qui traverse le milieu de la pièce en contrôlant le niveau avec une ficelle bien tendue ; si la pièce est grande vous pouvez faire plusieurs chemins dans le sens de la longueur. Laissez prendre le ciment une nuit et commencez à couler la première couche de mortier (ciment : 1 part, gravillons : 4 parts). Pour avoir un sol bien plat il suffira de faire glisser une planche sur les chemins et de mettre suffisamment de mortier pour arriver au niveau ; laissez prendre le ciment 2 à 3 heures puis coulez la deuxième couche de mortier sur le dernier centimètre (ciment : 1 part, sable : 1 part).

Nivelez avec le bouclier en l'animant d'un mouvement circulaire et lissez avec la truelle pour finir. Pour mettre vos pieds vous aurez les chemins et les planches que vous pouvez disposer entre. Pensez à la pente pour l'écoulement des eaux, bien pratique pour laver une pièce à grande eau.



76 Les enduits : Le ciment ne prend ni sur le bois, ni sur le métal, ni sur les pierres sales, ni sur le plâtre et il prend mal sur les pierres lisses.

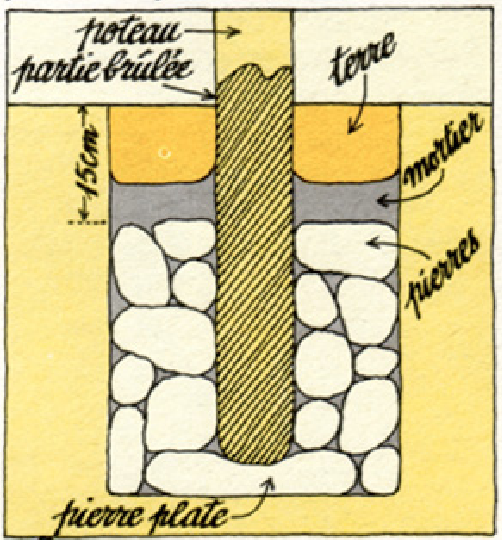
Jetez le ciment à la truelle avec laquelle vous égalisez sommairement. Avec l'autre main, vous tenez le bouclier en dessous du travail pour récupérer le ciment qui tombe, ensuite égalisez avec le bouclier en l'animant d'un mouvement circulaire.



Sur un vieux mur il faut avant tout refaire les joints.

77 Les joints : Pour faire les joints d'un vieux mur, grattez le ciment ancien et surtout le plâtre avec un burin, puis une brosse métallique, mouillez les interstices, appliquez un mélange de ciment (1 part) et de sable (2 parts).

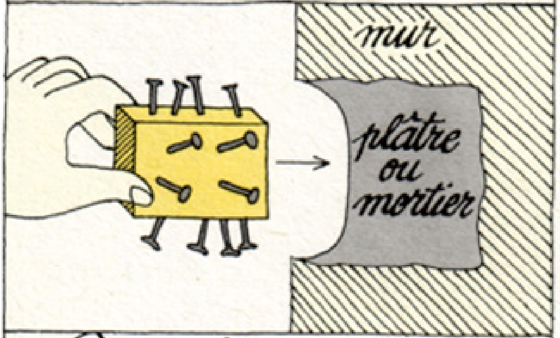
78 Scellement de poteaux en bois dans la terre : Brûlez superficiellement l'extrémité du poteau qui doit être enfoncé dans le sol. Creusez un trou de 50 cm de profondeur (pour un poteau d'1 m 50)



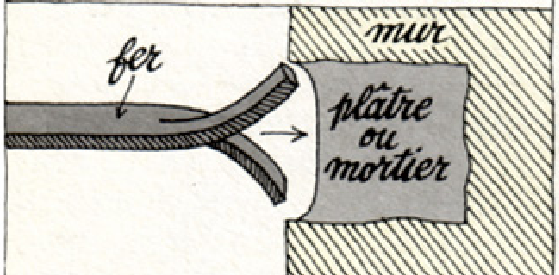
Posez une pierre plate au fond du trou. Mettez en place le poteau, calez-le avec des grosses pierres jusqu'à 15 cm sous la surface du sol, puis coulez le mortier assez liquide pour qu'il pénètre entre les pierres. Laissez sécher trois jours sans remuer le poteau. Remettez la terre pour retrouver le niveau du sol.

79 Scellement d'un tasseau dans un mur (par exemple : pour visser les supports d'une étagère) :
Creusez dans le mur un trou suffisamment grand pour pouvoir y loger un

morceau de bois hérissé de clous à moitié enfoncés. Jetez le mortier ou le plâtre au fond du trou. Enfoncez le morceau de bois jusqu'à ce qu'il arrive au niveau du mur et que le ciment ou le plâtre déborde. Nivelez, laissez sécher au moins 3 jours avant de fixer l'étagère ou autre chose.



Pour sceller une pièce métallique, il faut scier l'extrémité et écarter les deux parties en les tordant.



Pour les scellements dans la pierre, le plâtre donne de meilleurs résultats car il se rétracte très peu en séchant.

80 Le plâtre : Beaucoup plus délicat à employer que le ciment car il sèche très vite; il est préférable d'être deux pour travailler le plâtre, pendant qu'un l'applique l'autre prépare une petite quantité. Contrairement au ciment, versez le plâtre en pluie sur la surface de l'eau, laissez reposer 30 secondes, mélangez soigneusement pour obtenir une bouillie suffisamment consistante pour qu'elle tienne sur la truelle, laissez reposer 3 minutes, puis utilisez-le rapidement car s'il durcit vous ne pourrez pas le rattraper avec de l'eau, il sera perdu.

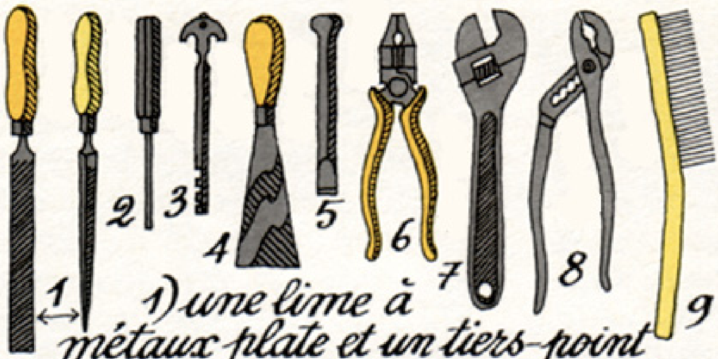
Pour les scellements, mettez une partie d'eau pour 2 parties de plâtre.

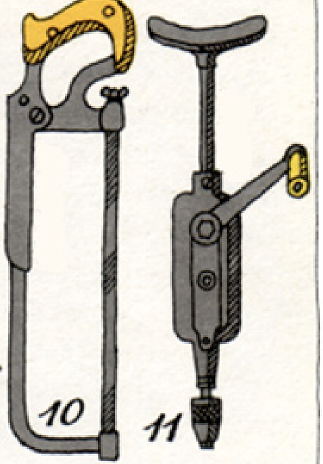
Pour les enduits : une partie d'eau pour une partie de plâtre.

81 Bricolage et entretien : Nous avons déjà parlé de menuiserie, de maçonnerie, il reste une foule de bricolage à faire dans une maison : remplacer un carreau, stabiliser un meuble branlant, poser un dispositif isolant au bas d'une porte pour éviter les courants d'air, etc...

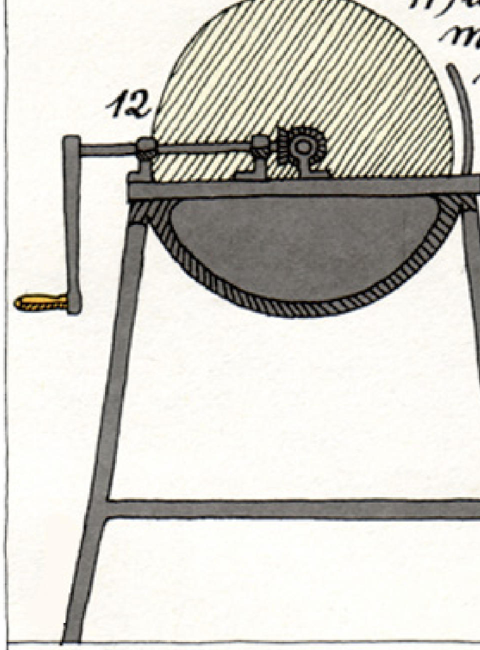
Les bons outils sont là encore indispensables.

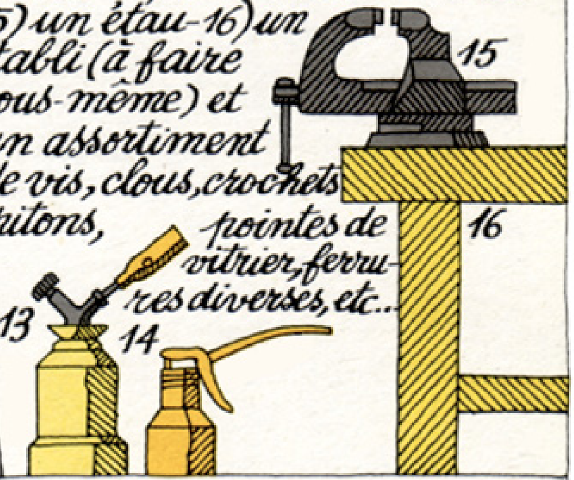
A ceux que nous avons déjà cités pour la menuiserie, la maçonnerie, la coupe du bois de chauffage, nous ajouterons :





1) une lime à métaux plate et un tiers-point 2) deux tamponnoirs (4 et 6 m/m) - 3) un coupe-verre - 4) un couteau à mastic 5) un burin - 6) une pince universelle 7) une clé à molette (serre 0 à 35) - 8) une pince multi-prise - 9) une brosse métallique - 10) une scie à métaux 11) une vrille pouvant recevoir des mèches jusqu'à 13 m/m et un jeu de mèches - 12) une meule - 13) une lampe à souder à butane ou à essence - 14) une burette à huile 15) un étau - 16) un établi (à faire vous-même) et un assortiment de vis, clous, crochets pitons, pointes de vitrier, ferrures diverses, etc...



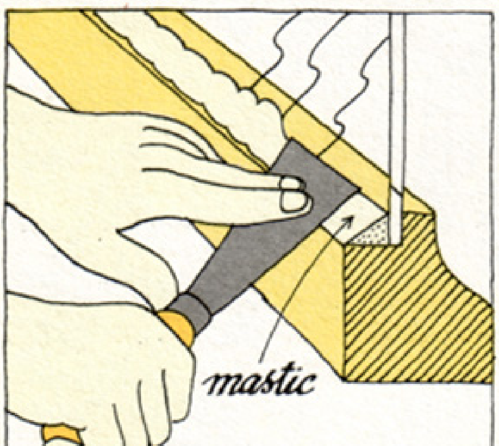


82 Remplacement d'un carreau :

Vous pouvez, soit le commander à la dimension chez le vitrier, soit le couper vous-même si vous avez une réserve de vitres.

Utilisez une table bien plate recouverte d'une couverture. Trempez la molette du coupe-verre avant de rayer la vitre. Si la bande à retirer est assez large vous la détachez facilement à la main sur le bord de la table, si c'est une languette très étroite, utilisez les rainures prévues à cet

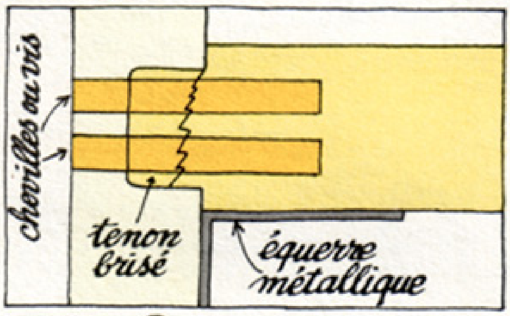
effet dans le manche de l'outil. Enlevez l'ancien verre ou les morceaux qui restent et le vieux mastic avec un couteau ou un tournevis. Mettez une couche de peinture sur l'endroit où viendra le nouveau mastic. Laissez sécher. Posez la vitre et fixez-la avec des pointes de vitrier et un petit marteau en laissant un jeu de 2 à 3 m/m. Pour éviter de frapper sur le carreau, placez un morceau de carton entre la pointe et le carreau. Pétrissez le mastic et appliquez-le avec un couteau à mastic en pressant fortement à la fois contre le bois et le verre.



Attendez que le mastic soit bien sec (15 jours) avant de peindre.

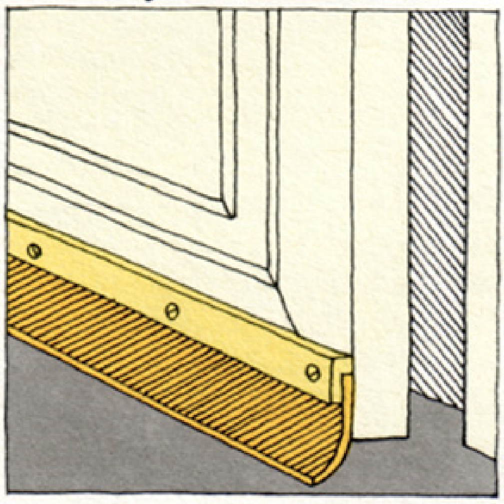
83 Stabiliser un meuble branlant :

La plupart du temps quand il s'agit d'un assemblage tenon-mortaise, c'est le tenon qui a lâché, on peut le remplacer par 2 chevilles ou 2 vis. On peut également renforcer avec des équerres métalliques en les plaçant dans des endroits pas trop visibles.



84 Dispositif isolant au bas des portes :

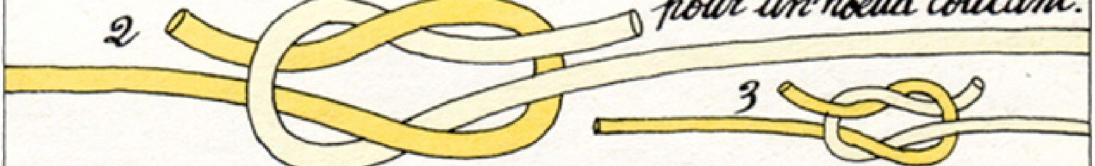
Une simple bande de caoutchouc découpée dans une vieille chambre à air de camion et fixée derrière une baguette de bois.



85 Les noeuds : Depuis le temps qu'ils s'en servent, les marins n'ont plus à démontrer l'efficacité de leurs noeuds, il en existe des centaines, nous en verrons seulement quelques-uns qui vous seront très utiles à la campagne :

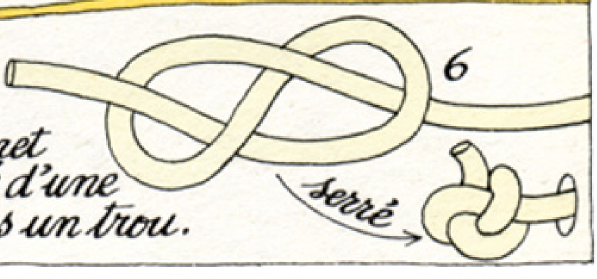
1) Le noeud de chaise : Il permet de faire une boucle qui ne glisse pas, il résiste d'autant plus que la traction est forte et se défait facilement. On peut l'utiliser pour attacher un animal par le cou sans risquer de l'étrangler - Pour s'assurer lorsqu'on travaille sur une

hauteur en passant la boucle autour de la poitrine, sous les aisselles - Pour attacher un hamac entre 2 arbres - Pour suspendre une lourde charge à un anneau etc.. La boucle peut servir d'œil pour un noeud coulant.



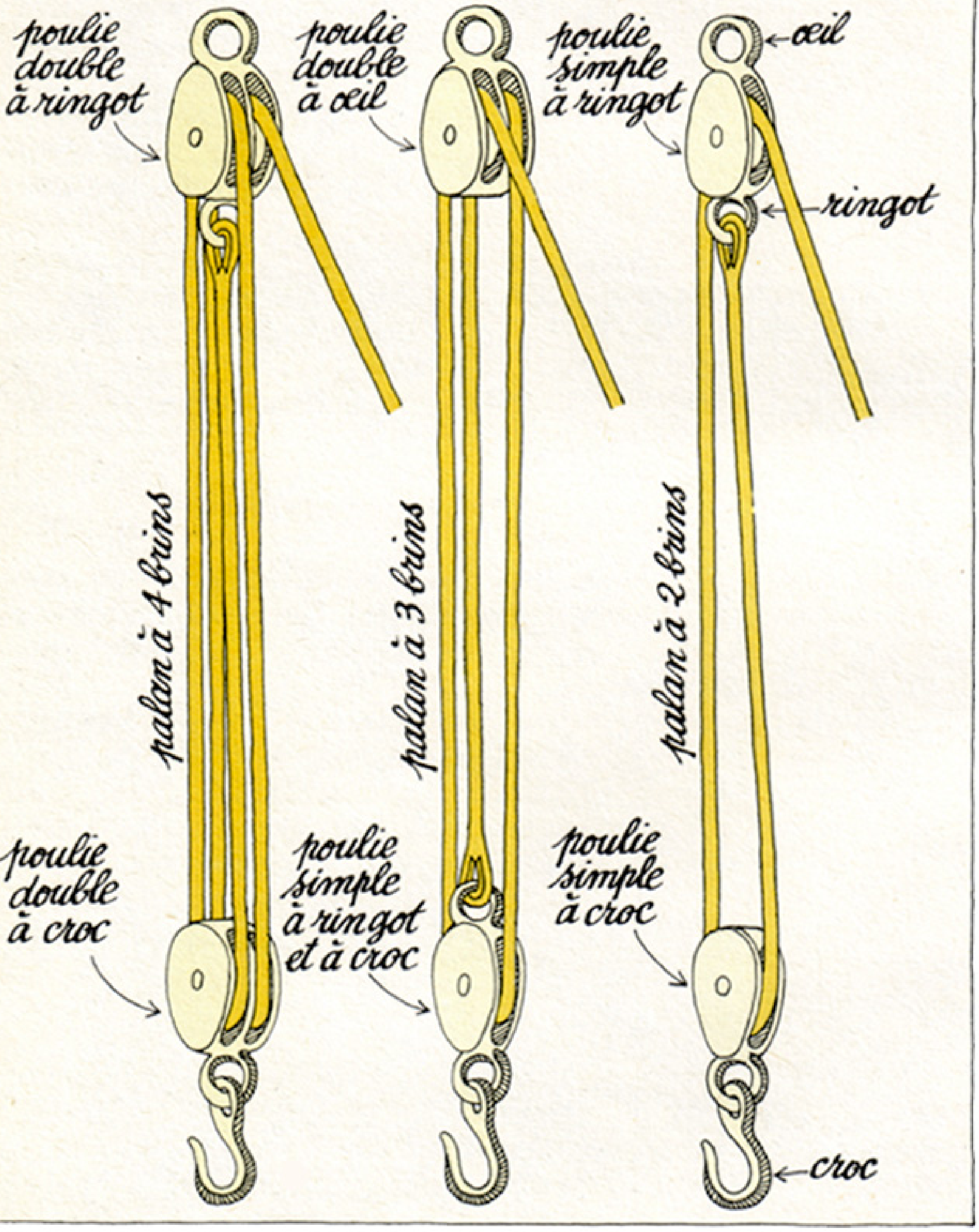
2) Le noeud plat : Il sert à relier deux cordes de même grosseur - 3) Le noeud de vache est l'erreur à éviter. Il tient mal et est très difficile à défaire lorsqu'il a été très serré.

4) Le noeud d'écoute simple : Il permet de relier 2 cordes de différentes grosseurs. Il tient très bien si la traction est forte et constante sinon il faut faire : 5) un noeud d'écoute double.



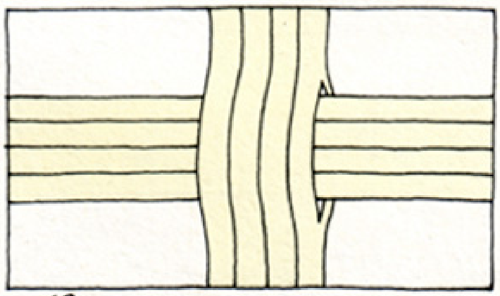
6) Le noeud en "8" permet d'empêcher l'extrémité d'une corde de passer à travers un trou.

86 *Le palan* : Selon le nombre de brins, il double, triple ou quadruple votre force et permet de soulever des charges très importantes. Il faut des poulies spéciales (on en trouve dans les quincailleries ou dans les magasins d'articles pour bateau). Prévoyez une bonne longueur de corde d'un diamètre correspondant aux poulies.

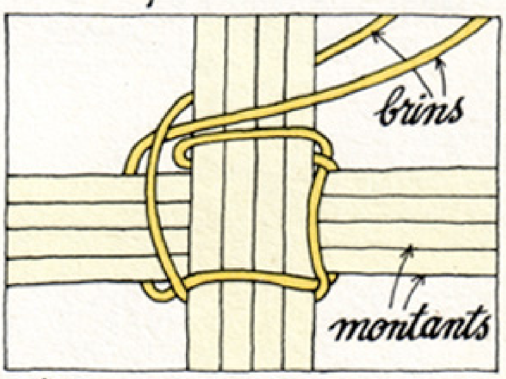


87 Les paniers :

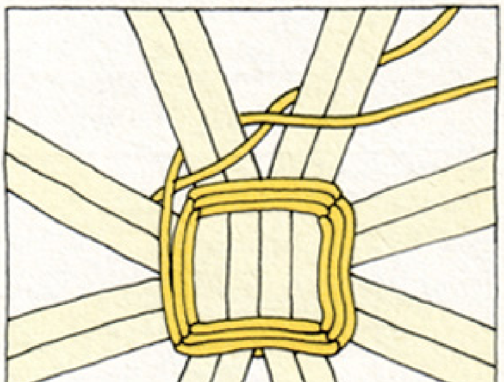
Pour des paniers très rustiques vous pouvez utiliser n'importe quelles tiges de bois souple comme l'osier, le jonc, etc... Laissez-les tremper une nuit avant de commencer le travail. La difficulté vient du fait que les tiges sont peu flexibles et courtes, il faut faire de nombreux raccords. Pour vous entraîner il est préférable d'utiliser le rotin que l'on trouve à acheter dans différents calibres, sur des grandes longueurs et à un prix relativement peu élevé. Le trempage du rotin est particulier, on compte en général 5 minutes par millimètre de diamètre : un brin de 5 m/m devra être trempé 25 minutes et un brin de 2 m/m, 10 minutes. En cours de travail, il sera souvent nécessaire de retremper quelques minutes les brins trop secs.



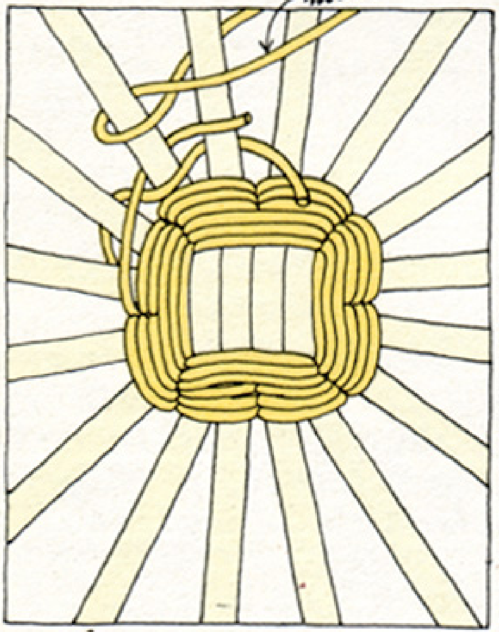
Coupez 8 montants (brins servant de soutien au tressage) de 80 cm de longueur et 5 m/m de diamètre. Au milieu de 4 de ces montants, faites une fente de 4 cm de longueur. Introduisez les autres montants dans les fentes afin de former une croix dont les branches sont de longueur égale. Prenez un long brin de 2 m/m de diamètre, pliez-le en deux, mettez-le à cheval sur l'une des branches de la croix dont les montants sont fendus, croisez les deux brins en serrant bien la branche, passez-les de part et d'autre de la branche suivante, croisez (toujours dans le même sens) et ainsi de suite pendant 3 tours.



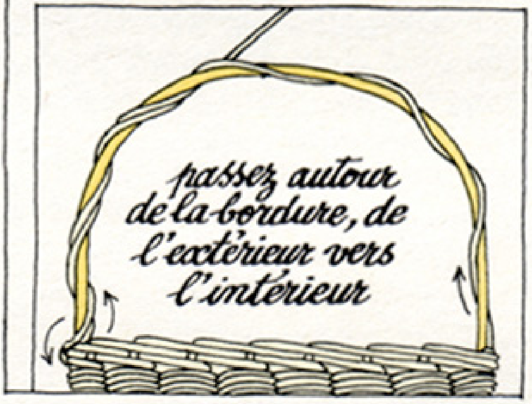
Ensuite, écartez les branches de la croix pour obtenir une étoile à 8 branches et en utilisant le même principe faites encore 3 tours.



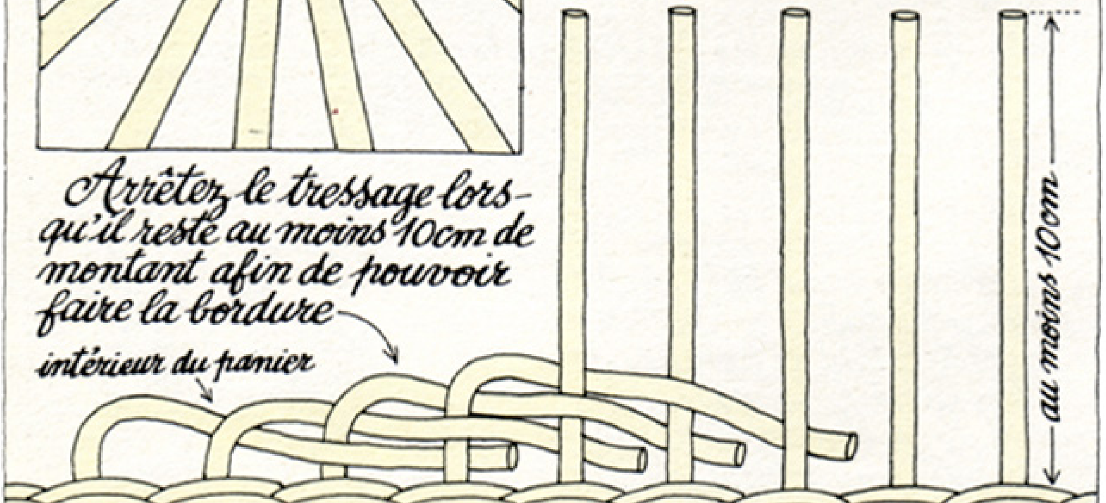
Maintenant, écartez tous les montants pour former une étoile à 16 branches et selon le même principe, continuez à tourner en relevant progressivement les montants afin de former le creux du panier. Lorsque vous avez terminé de tresser un brin, les deux bouts doivent être à l'intérieur du panier. Prenez un autre brin, pliez-le en deux, mettez-le à cheval sur le montant précédent et continuez à tourner.



Pour ajouter une anse, prenez un brin de 8 m/m sur 60 cm de longueur, c'est l'armature. Coupez chaque extrémité en biseau sur 2 cm, enfoncez-les dans la bordure, ensuite, prenez un long brin de 2 m/m, enfoncez une extrémité dans la bordure à côté de l'armature, tournez 5 fois autour de l'armature, passez dans la bordure opposée et revenez parallèlement au premier passage, reprenez un autre brin, faites la même opération et ainsi de suite jusqu'à ce que l'armature soit entièrement recouverte.



Arrêtez le tressage lorsqu'il reste au moins 10 cm de montant afin de pouvoir faire la bordure



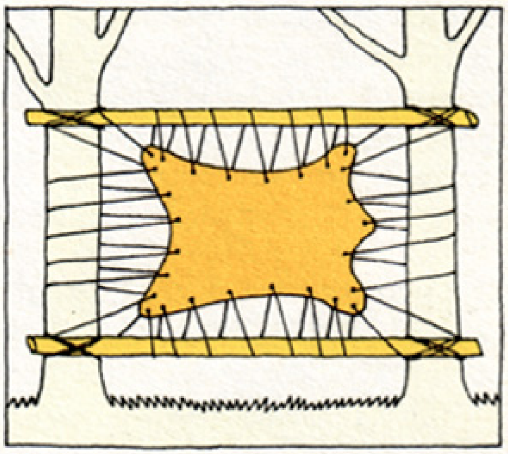
88 Le tannage du cuir :

Après avoir dépecé l'animal, frottez énergiquement la peau, côté chair, avec du gros sel. Laissez tremper 24 heures dans de l'eau salée (un kilo de gros sel pour 20 litres d'eau), ensuite grattez avec un couteau ou une lame de scie à métaux tout ce qui reste de chair et de graisse et rincez soigneusement la peau.

Pour retirer la fourrure, mettez une bonne épaisseur de cendre de bois sur les poils, mouillez la cendre, roulez la peau, les poils à l'intérieur, laissez reposer dans un endroit humide pendant 2 jours, déroulez la peau, rincez-la, grattez les poils avec un couteau, rincez à nouveau.

Ensuite, plongez la peau encore mouillée dans un récipient non métallique où vous aurez mélangé pour 20 litres d'eau : 750 gr. de gros sel et 15 à 20 cm³ d'acide formique (selon l'épaisseur de la peau), laissez tremper une semaine en remuant tous les jours (le 3ème jour, il est préférable d'ajouter 2 à 5 cm³ d'acide formique, selon l'épaisseur de la peau, mais retirez la peau avant d'ajouter l'acide et mélangez bien).

Après avoir trempé une semaine, rincez la peau légèrement sans la laisser tremper, essorez-la le plus possible et frottez-la avec une solution moitié eau moitié huile de pied de bœuf sulfonée sur toute la surface côté chair jusqu'à ce qu'elle paraisse à nouveau légèrement humide. Ensuite tendez la peau énergiquement dans un endroit frais à l'ombre.



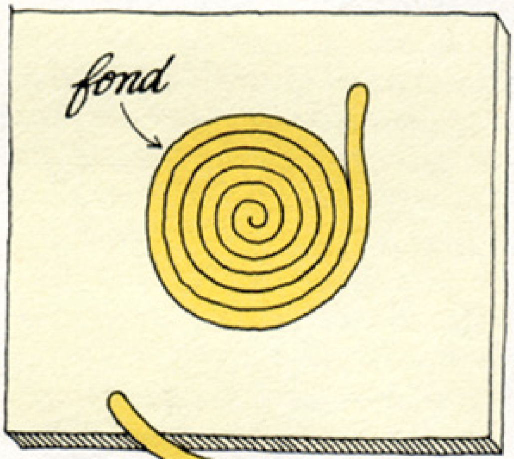
Lorsque la peau est sèche, il faut l'assouplir en fixant un côté et en la frottant dans tous les sens avec une spatule en bois dur.

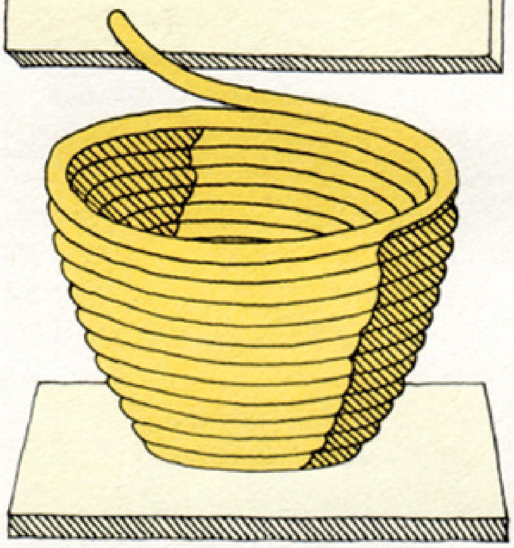
89 La poterie:

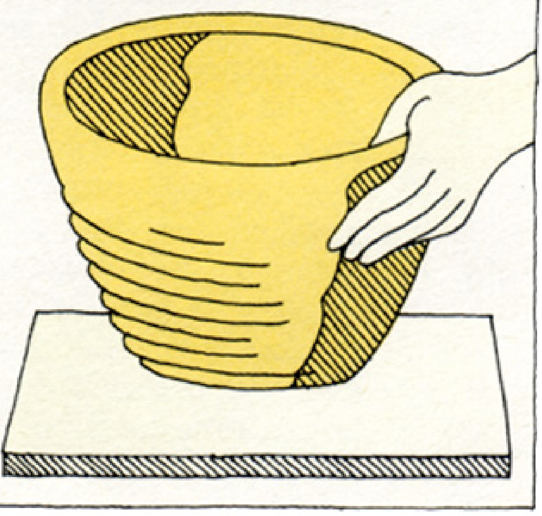
L'argile se trouve à peu près partout, c'est une terre lourde, dans laquelle rien ne pousse, le grain est extrêmement fin, elle peut être verte, jaune, rouge ou blanche. En été, on la trouve souvent sous forme de blocs durs, craquelés, poussiéreux. En hiver, c'est une boue fine.

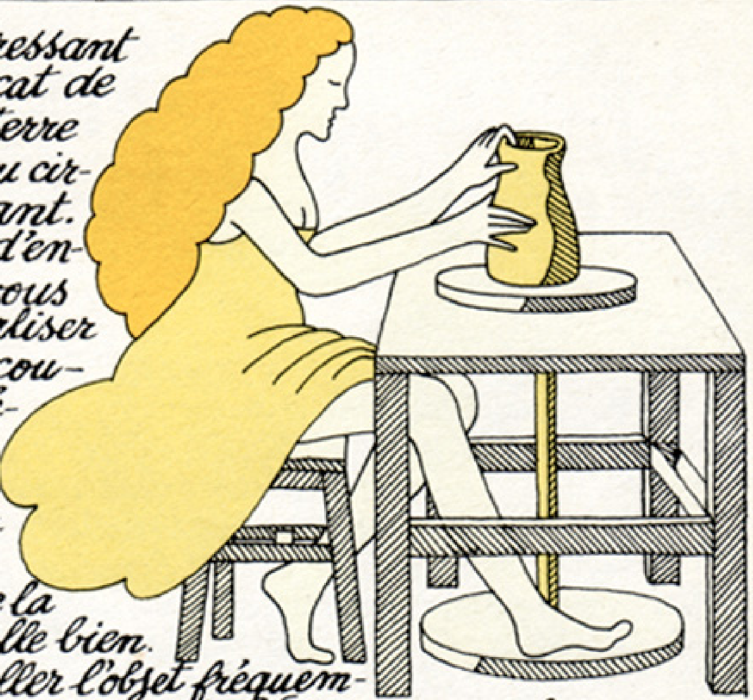
Il faut débarrasser l'argile du sable, des cailloux ou des déchets végétaux qu'elle contient : Mélangez-la avec de l'eau - Il faut parfois attendre plusieurs heures avant qu'elle soit totalement dissoute-Les impuretés tombent au fond du récipient mais il est préférable de la passer à travers un tamis ou une passoire. Ensuite, mélangez-la avec 10% de poudre obtenue en pilant quelques vieux pots cassés en terre cuite. Laissez reposer quelques jours dans un endroit sec (en mélangeant de temps en temps afin que la surface ne sèche pas) et jusqu'à ce que la terre ait la consistance d'une pâte facile à travailler.

La méthode la plus facile pour faire un pot consiste à faire un boudin de l'épaisseur du pot et de le tourner en spirale en suivant la forme que vous voulez donner au pot; ensuite, égalisez la surface avec une boue d'argile.

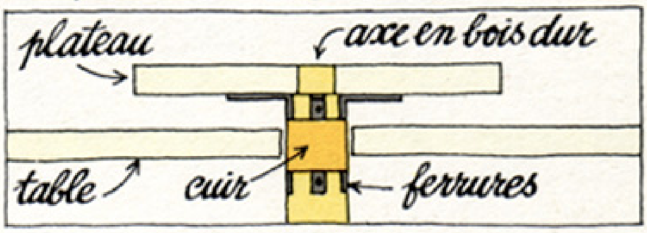


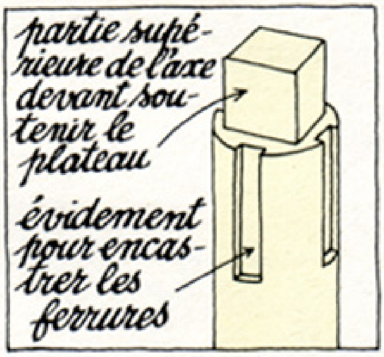


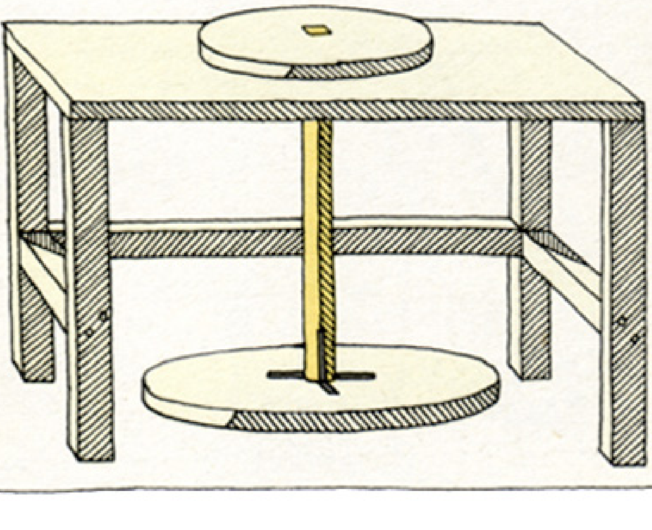


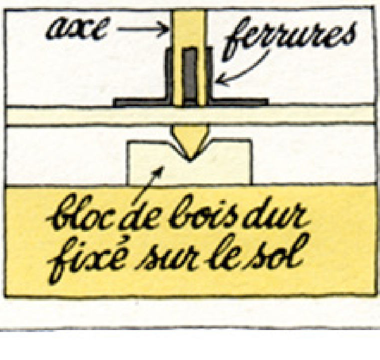


Il est plus intéressant mais plus délicat de travailler la terre sur un plateau circulaire tournant. Avec un peu d'entraînement vous arriverez à réaliser tous les objets courants. Il est nécessaire de bien malaxer la terre et de trouver la consistance idéale pour que la pâte se travaille bien.
Il faut mouiller l'objet fréquemment en cours de travail. Vous pouvez fabriquer vous-même une table avec un plateau tournant que vous actionnez avec le pied. <u>La cuisson</u> : Mettez l'objet dans un four chaud, entretenez le feu pendant 6 heures et laissez refroidir le tout pendant 24 heures. Pour les petits objets vous pouvez laisser cuire près du feu, il faudra plusieurs semaines.









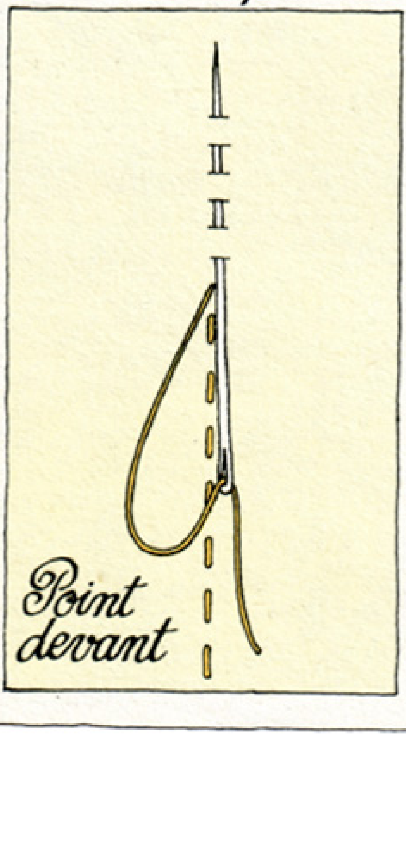
LA COUTURE

90 <u>La machine à coudre</u> : On peut pratiquement tout faire à la main avec une aiguille et du fil mais il ne faut pas négliger l'utilité d'une machine à coudre, surtout si vous êtes nombreux. On en trouve chez les brocanteurs pour des prix relativement modestes.

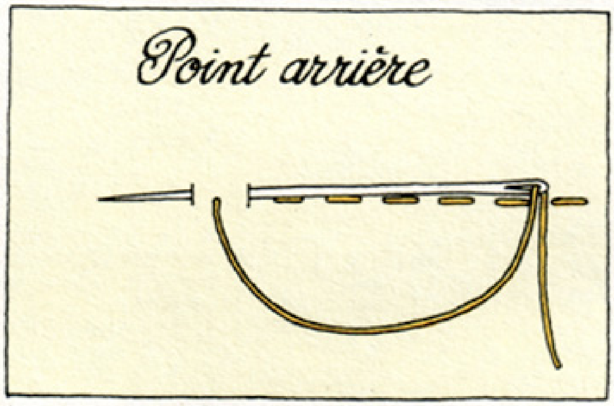
Assurez-vous qu'elle est en bon état de fonctionnement et que vous pouvez vous procurer des pièces de rechange.

Il existe aussi une toute petite machine à main qui ne coûte que 39,50 francs. Elle pique, faufile, raccommode, ourle, bâtit et coud les boutons. Marque : Loring. Elle se vend par correspondance à Euronovelties, 11, rue du Hameau, Paris 15ème

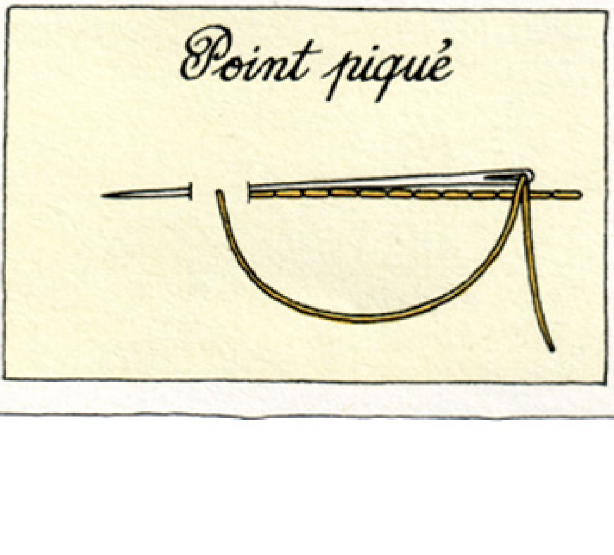
91 <u>Les points</u> :



Point devant



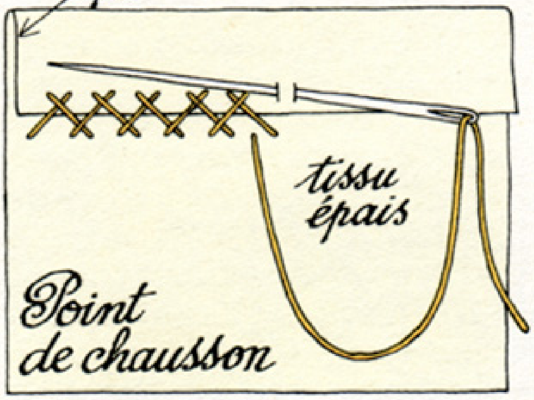
Point arrière

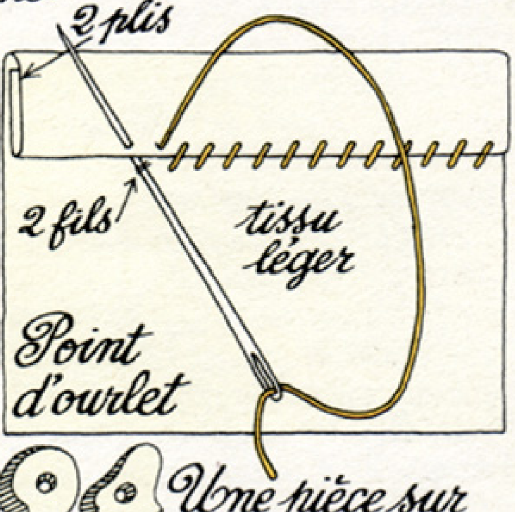


Point piqué

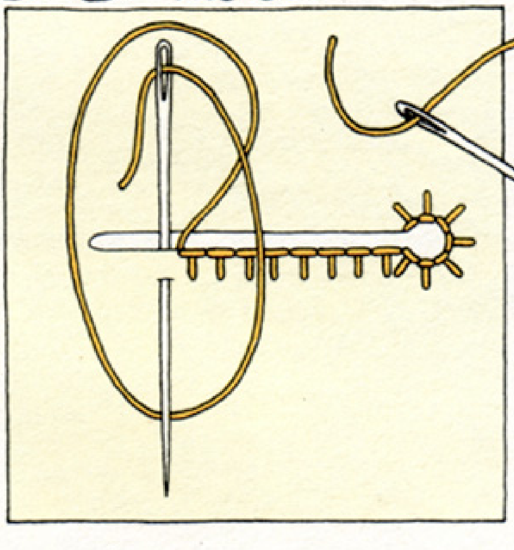
92 Les ourlets

<u>Les ourlets</u> : Pour que le point ne soit pas visible extérieurement il faut piquer l'aiguille à l'intérieur, dans l'épaisseur du tissu, il suffit de prendre 2 fils dans la trame.

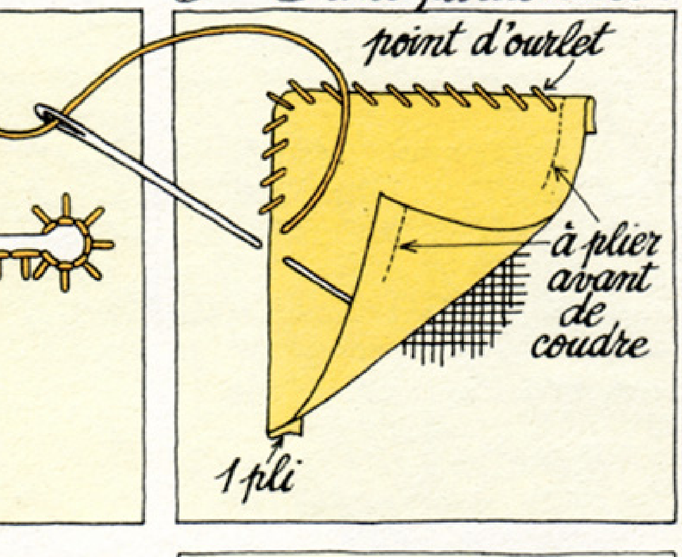




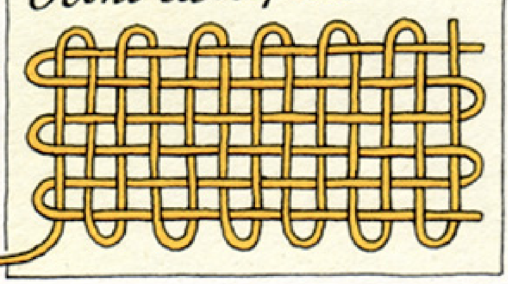
93 Les boutonnières :

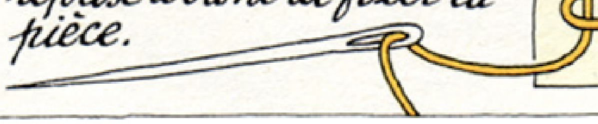


94 Une pièce sur une partie usée :



94/<u>Nota</u> : On peut également utiliser le point de chausson pour fixer la pièce. S'il y a déjà un trou, il est préférable de faire une reprise avant de fixer la pièce.





95 Les pantalons:

Prenez une grande feuille de papier environ 75 x 150 cm. Tracez au milieu une ligne dans le sens de la hauteur. Vous prendrez les dimensions sur un de vos pantalons qui possède une couture sur le côté. La couture vous sert de point de repère, c'est la ligne que vous avez tracée sur le papier.

1) Commencez par reporter les dimensions AB et BC en suivant la courbe.

2) Reportez la distance de D par rapport à la couture et la distance CD. Contrôlez D'B par rapport à votre pantalon "modèle" et n'oubliez pas la petite courbe au départ de DC.

3) Même opération pour le point E : distance EE' reportez AE et contrôlez la distance E'B

4) Repérez la hauteur du genou sur la couture du pantalon (distance BF) et reportez la largeur du pantalon (à cet endroit) de part et d'autre de la couture FF' et FF"

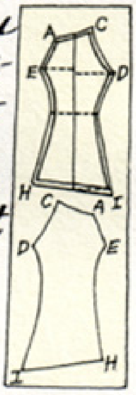
5) Rejoignez EF' et DF" par une légère courbe.

6) Prenez la hauteur totale de la couture du côté du pantalon (distance BG) et reportez la largeur du bas de part et d'autre de la couture GG' et GG."

7) Tracez une ligne droite entre F' et G' et entre F" et G"

8) Prenez la hauteur de l'entrejambe sur la couture et reportez-la sur la ligne EG' pour obtenir le point H ainsi que sur la ligne DG" pour obtenir le point I. Tracez la ligne HI.

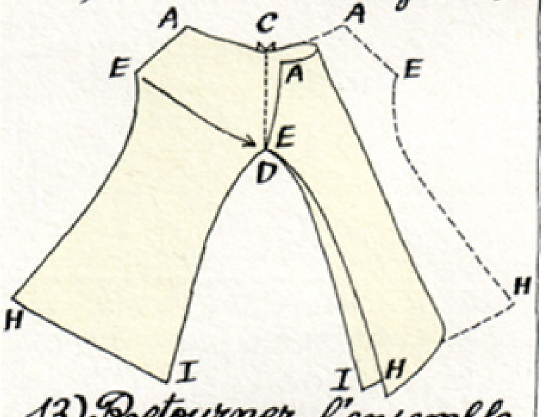
9) Ajoutez 15 m/m de chaque côté pour la couture, 3 cm en haut où vous ferez un ourlet double (2 plis) et 10 cm en bas où vous ferez un ourlet simple.



10) Découpez la forme et reportez-la sur le tissu en traçant autour. Retournez le papier et tracez la forme inversée.

11) Pour la première fois, il est plus prudent de faire un essai sur un vieux drap afin de corriger les erreurs sur le patron.

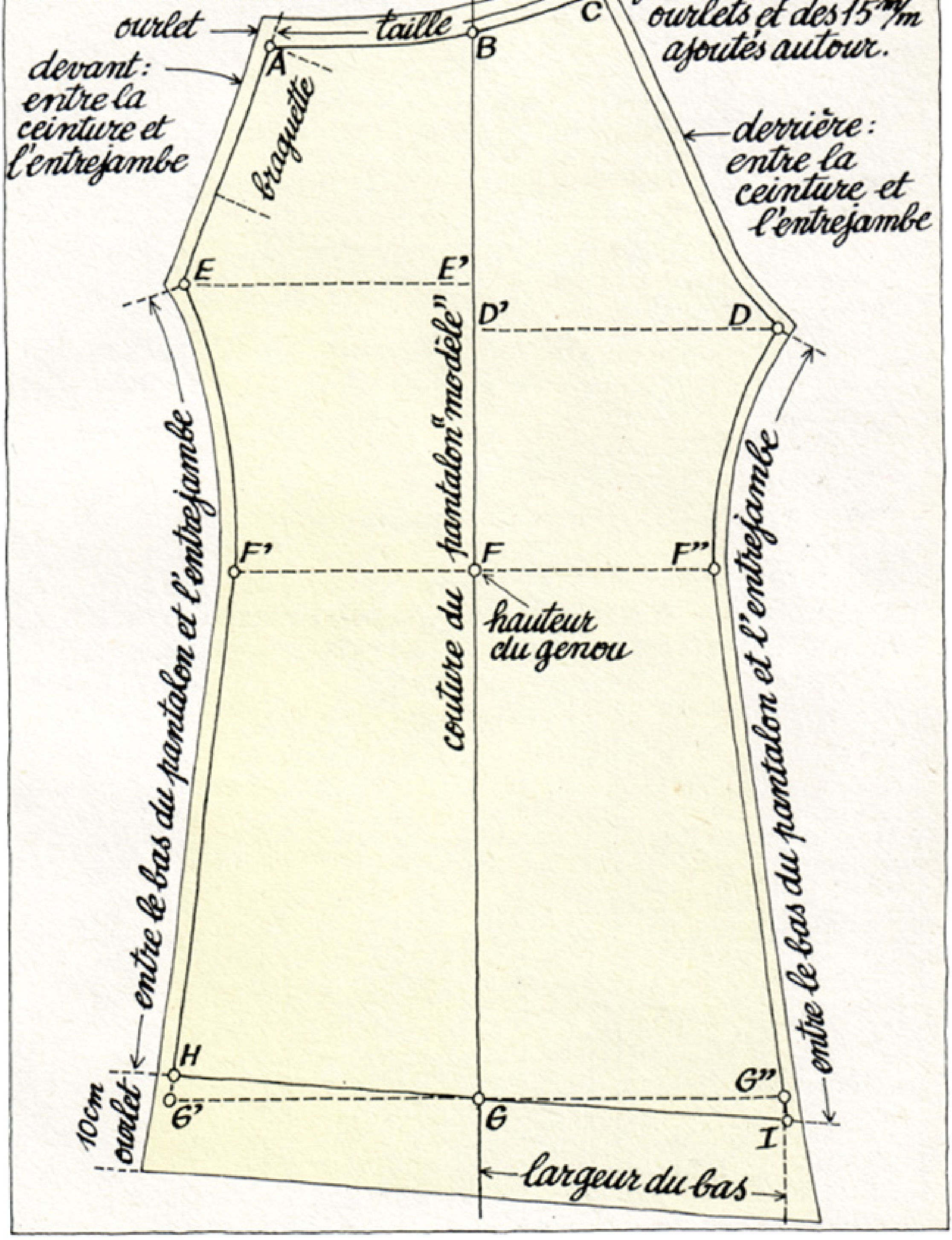
12) Vous pouvez maintenant piquer le derrière du pantalon, c'est-à-dire les 2 lignes CD.



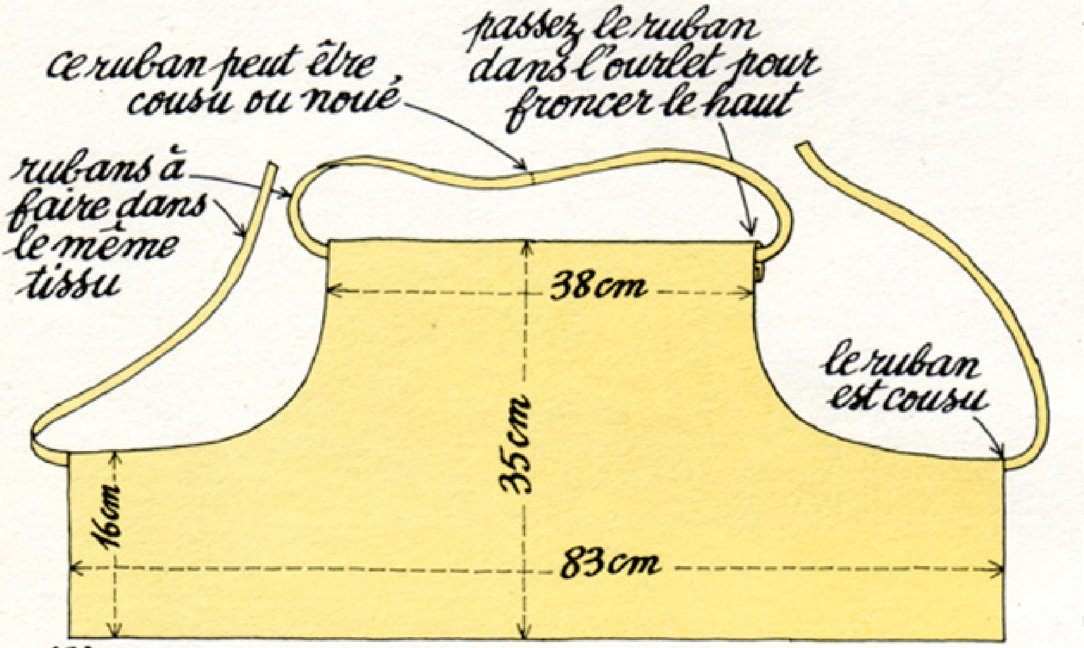
13) Retournez l'ensemble, rejoignez les deux points E sur le point D et fermez les jambes du pantalon.

14) Piquez 10 cm sur la ligne EA à partir de E et posez une fermeture éclair, une patte avec une boutonnière et un bouton.

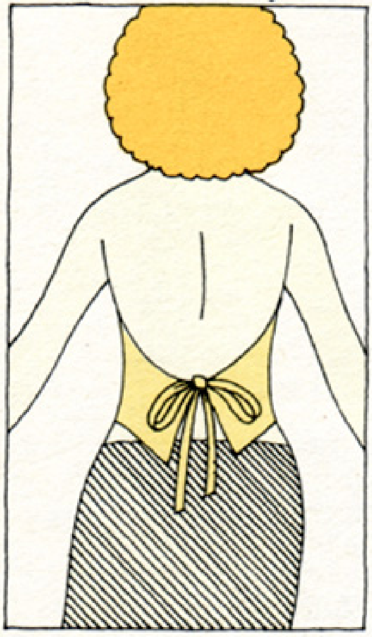
Nota : N'oubliez pas de tracer sur le tissu le trait correspondant à la couture puisque votre patron est plus grand du fait des ourlets et des 15 m/m ajoutés autour.

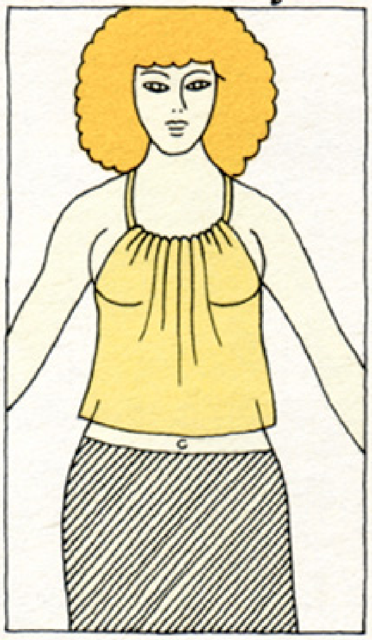


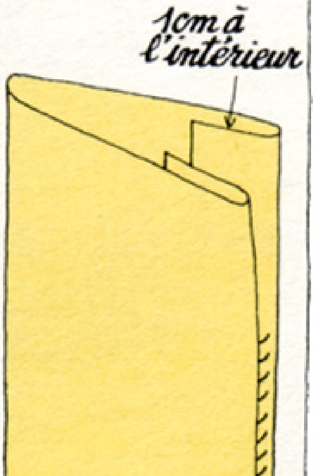
96 Haut de jupe ou de pantalon: Utilisez un tissu très souple (coton très léger, rayonne, soie, etc...) Les dimensions indiquées ci-dessous correspondent à 85 de tour de poitrine. Diminuez ou augmentez le bas et la hauteur selon votre taille. La largeur du haut n'a pas besoin d'être modifiée.



N'oubliez pas de compter 3 cm en plus pour l'ourlet du haut et 1cm pour le reste - Pour faire un ruban de 3 cm de largeur il faut une bande de tissu de 8 cm de largeur.





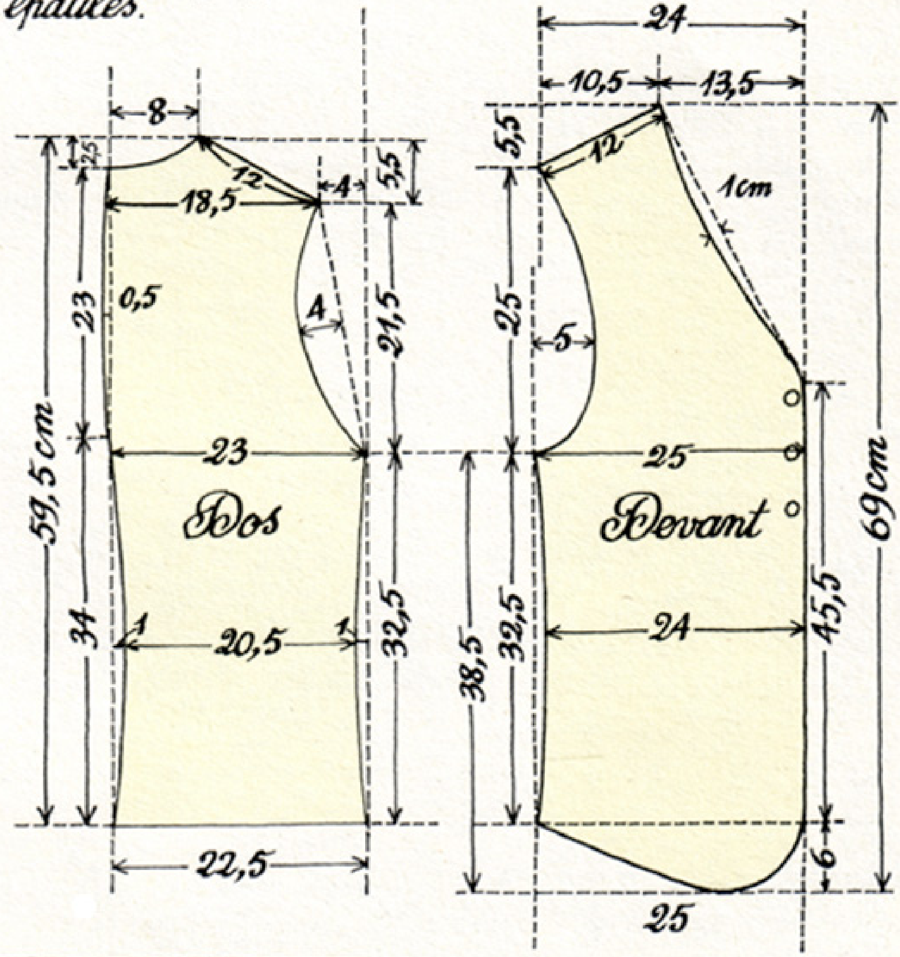


97 Un gilet pour homme

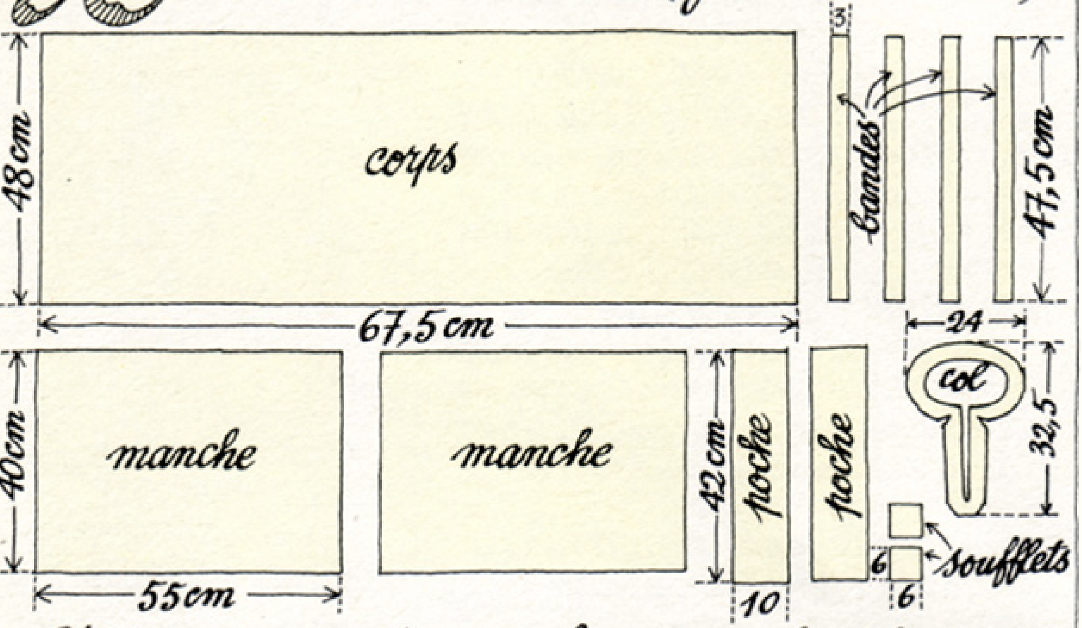
Les dimensions ci-dessous correspondent à 88 cm de tour de poitrine (sous l'aisselle). On ajoute 4 cm et on divise le tout par 4 pour obtenir la distance entre la couture du dos et celle du côté sous l'aisselle (88+4=92; 92:4=23 cm) On ajoute 2 cm pour le devant. Pour une autre taille, opérez de la même façon et corrigez proportionnellement les autres dimensions indiquées.

Attention : avant de couper, ajoutez ce qu'il faut pour les ourlets et les coutures.

Piquez d'abord le dos et les côtés et faites un essayage avant de piquer les épaules.

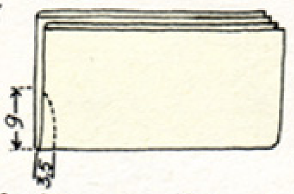


98 Une chemise indienne (femme ou homme)

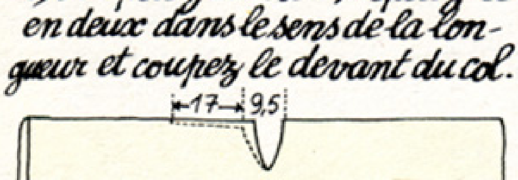


Utilisez un coton léger.
Les mesures indiquées correspondent à une carrure de 48 cm en considérant qu'il faut mettre suffisamment d'ampleur aux épaules

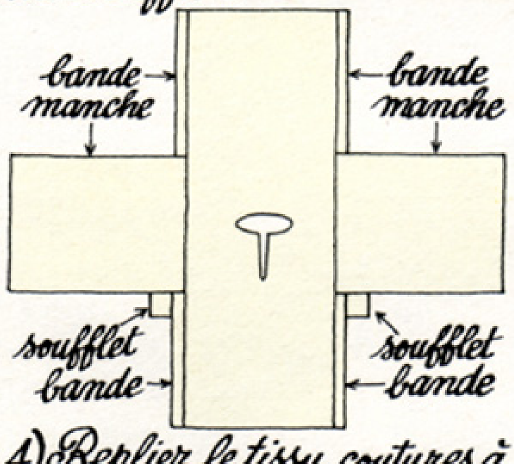
1) Pliez en quatre le rectangle du corps et coupez le col (côté dos).



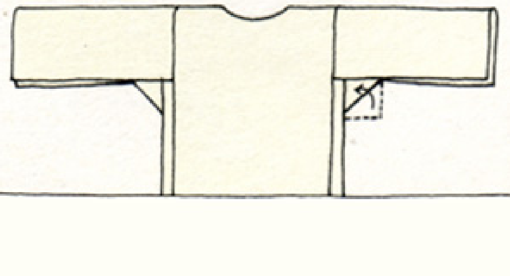
2) Dépliez le tissu, repliez-le en deux dans le sens de la longueur et coupez le devant du col.



3) Dépliez le tissu et piquez en place : les manches, les bandes sur les côtés et 2 côtés des soufflets

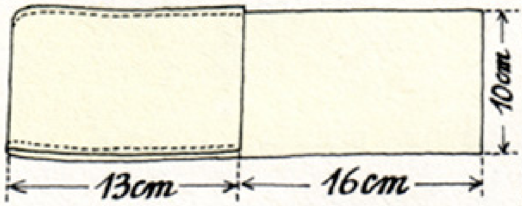


4) Repliez le tissu, coutures à l'extérieur, piquez les deux autres côtés des soufflets en les pliant dans le sens de la diagonale.

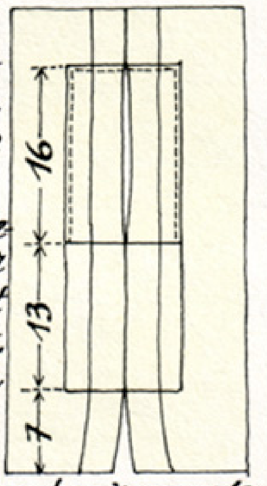


5) Piquez les manches et les côtés en laissant l'ouverture des poches et la fente du bas.

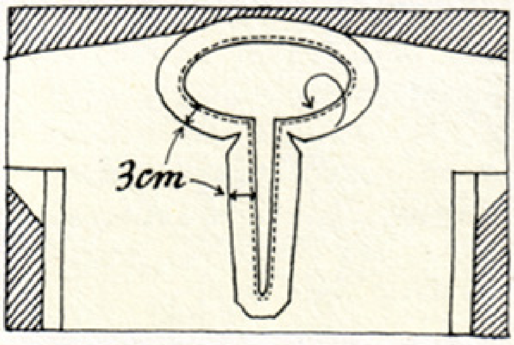
6) Préparez les poches en les piquant sur les côtés.

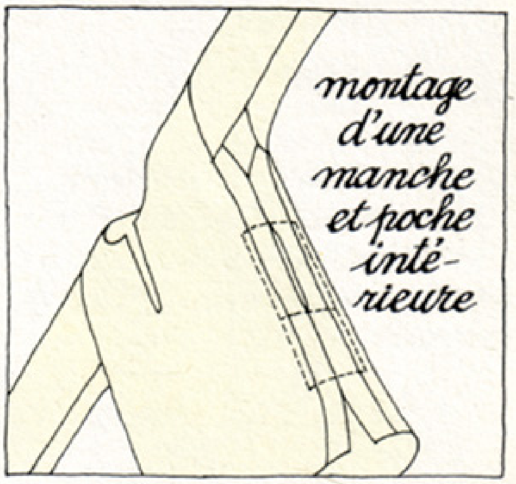


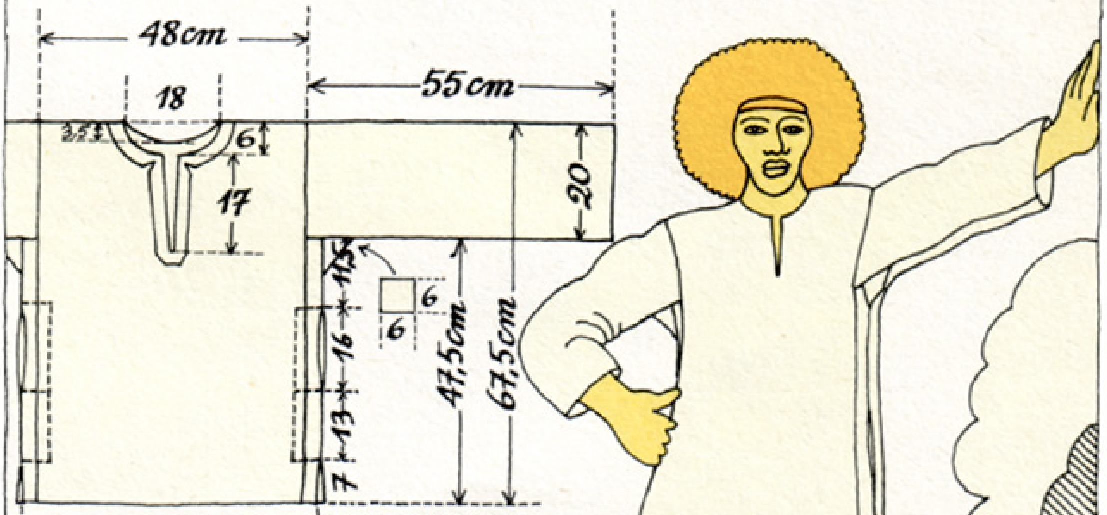
7) Mettez-les en place à l'intérieur de la chemise avec une simple faufilure. Vous piquerez à l'extérieur afin que le point soit à l'endroit. Si vous piquez à la machine, vous n'avez pas besoin d'en tenir compte.



8) Retournez la chemise à l'endroit, piquez la bande autour du col et rentrez-la à l'intérieur comme un ourlet.



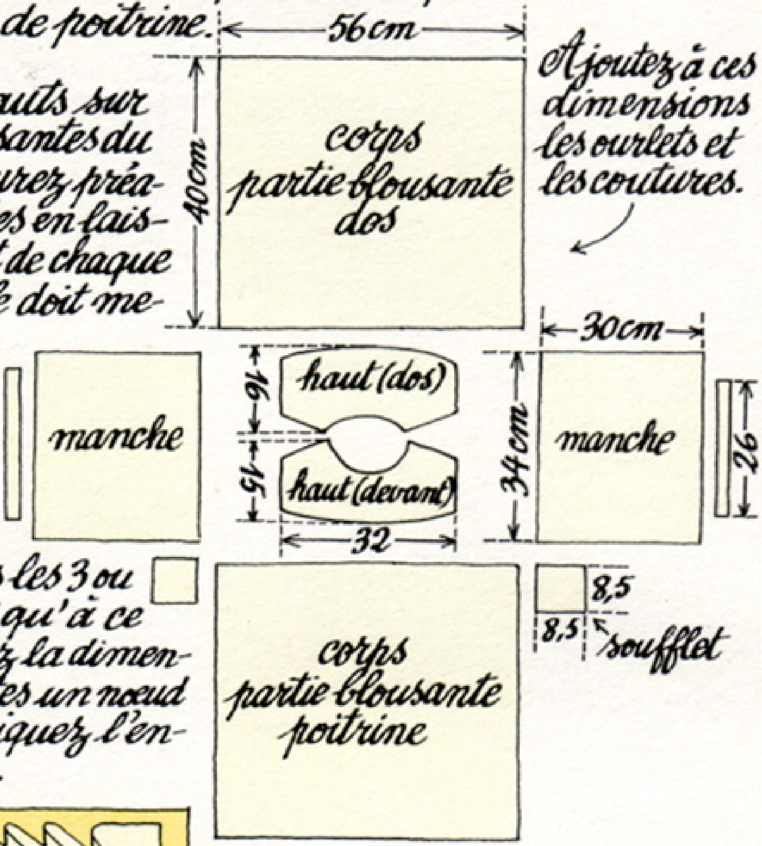




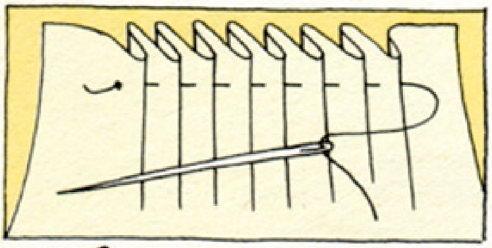
99 Blouse de femme paysanne mexicaine :

Les mesures indiquées correspondent à 85 cm de tour de poitrine.

1) Piquez les 2 hauts sur les parties blousantes du corps que vous aurez préalablement froncées en laissant 7 cm à plat de chaque côté. L'ensemble doit mesurer un peu plus de 32 cm.

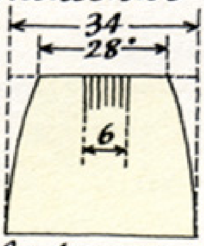


Pour froncer : passez un fil (point devant) en piquant tous les 3 ou 4 m/m, tirez jusqu'à ce que vous obteniez la dimension voulue, faites un nœud pour arrêter et piquez l'ensemble en place.

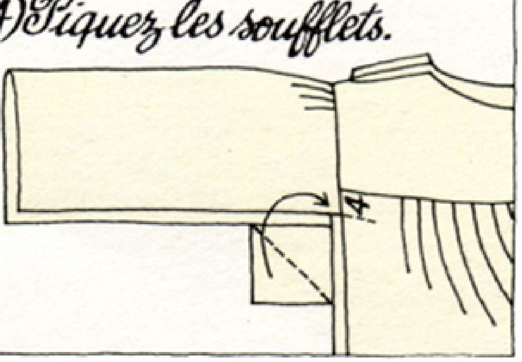


2) Joignez les deux parties de l'épaule en piquant 2 cm et en faisant chevaucher l'avant d'un cm sur le dos.

3) Froncez les manches sur l'épaule pour qu'elles s'adaptent dans les emmanchures qui font 28 cm et montez-les sans fermer le dessous.

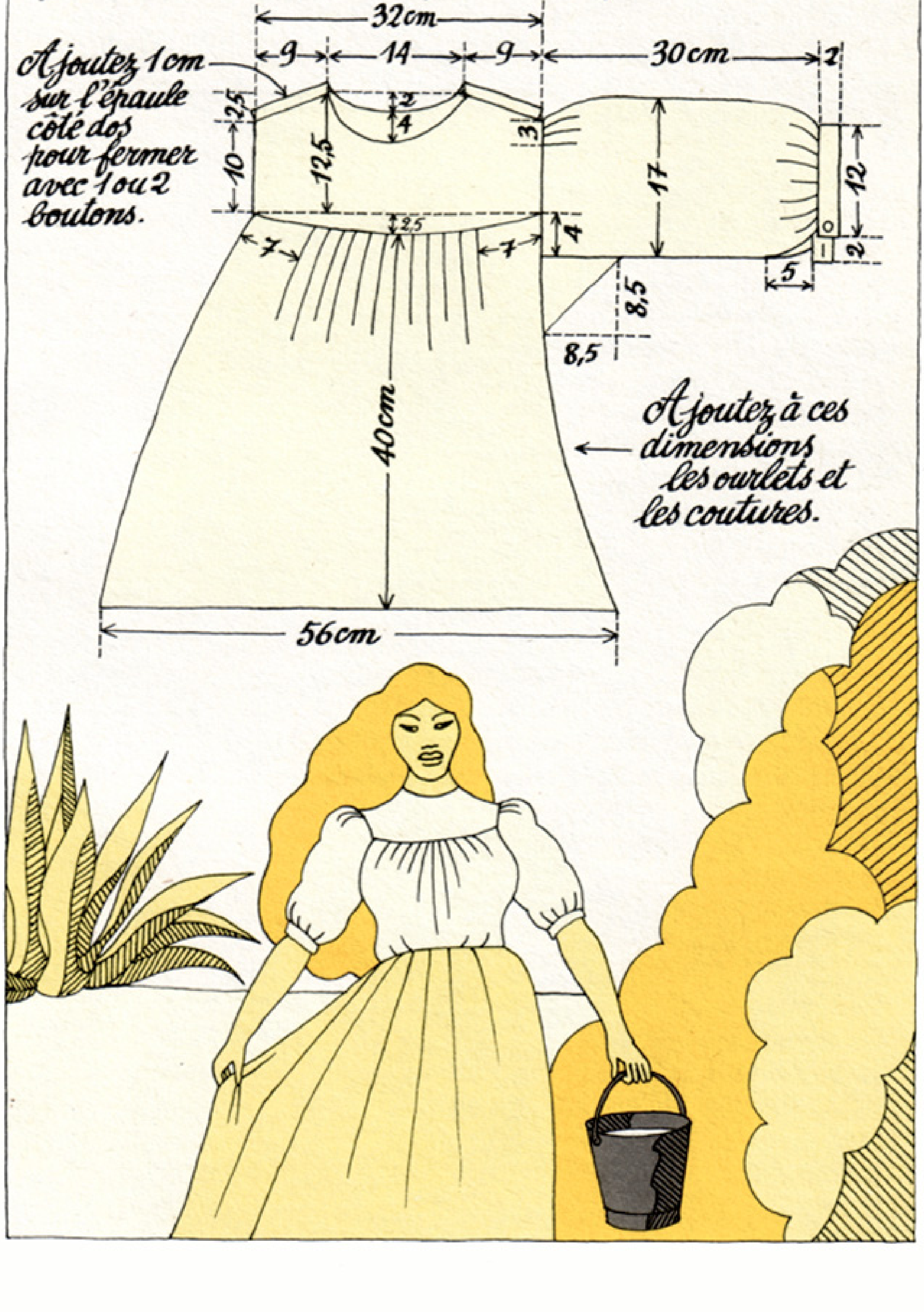


4) Piquez les soufflets.



5) Fermez les côtés et les manches (laissez dans le bas des manches une fente de 5 cm).

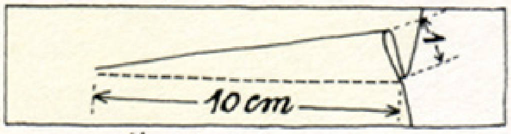
6) Froncez le bas des manches sur 24 cm pour poser la petite bande en laissant dépasser 2 cm pour la boutonnière.



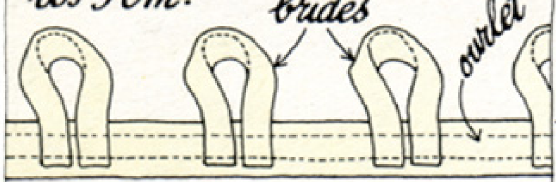
100 Une robe :

Les dimensions sont indiquées sans les ourlets et les coutures pour 85 cm de tour de poitrine.

1) Piquez les pinces de poitrine en faisant un pli sans couper le tissu.

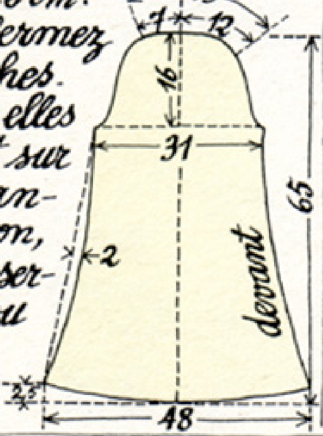


2) Montez les 2 panneaux du devant en laissant une fente de 25 cm sous le décolleté. Vous pourrez fermer avec un bouton et une bride (dans le même tissu) tous les 3 cm.

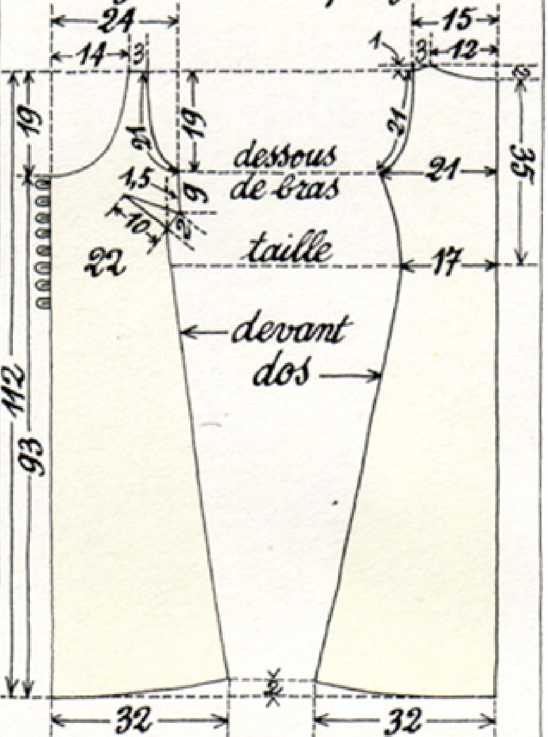


3) Montez les 2 panneaux du dos et piquez les côtés.

4) Froncez le haut des manches à l'endroit indiqué sur le dessin. Les 19 cm doivent être réduits une fois froncés à 8,5 cm. Ensuite, fermez les manches. Vérifiez si elles s'adaptent sur les emmanchures, sinon, corrigez en serrant plus ou moins les fronces.



5) Montez les manches en place. Passez un élastique dans l'ourlet du bas en réglant la longueur sur le poignet.



A partir de cette forme vous pouvez faire une robe plus ou moins longue avec ou sans manches, varier la forme du décolleté, des manches, etc...

101 Une jupe droite :

Prenez votre tour de taille, ajoutez 4cm pour faire 2 pinces devant et 2 pinces derrière de 1cm sur 7cm de longueur.

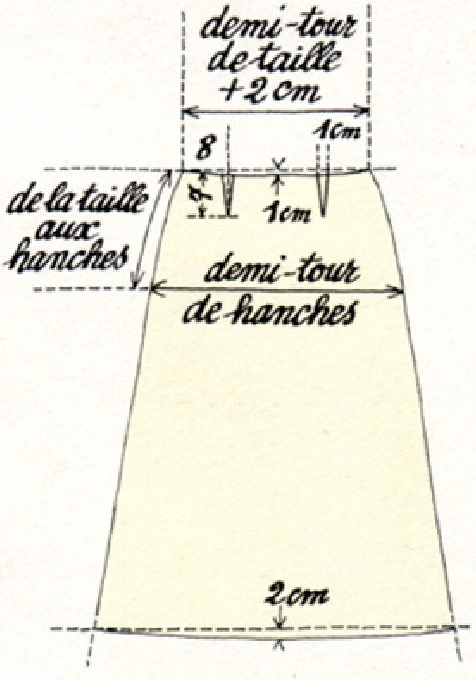
Ensuite, prenez votre tour de hanches et la distance entre la taille et les hanches.

Joignez la taille aux hanches par une légère courbe.

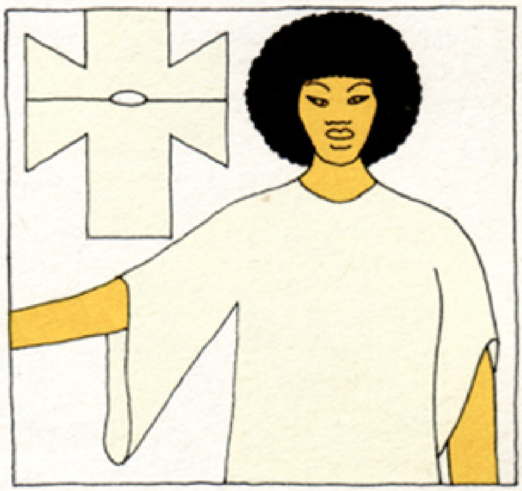
Le bas de la jupe doit être à peu près 20cm plus large que le demi-tour de hanches, pour une longueur de 25cm sous le genou.

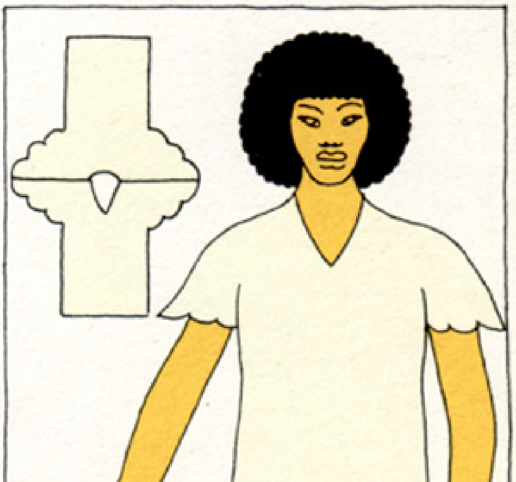
Prévoyez une fente de 20cm sur le côté pour poser une fermeture "éclair" ou un boutonnage.

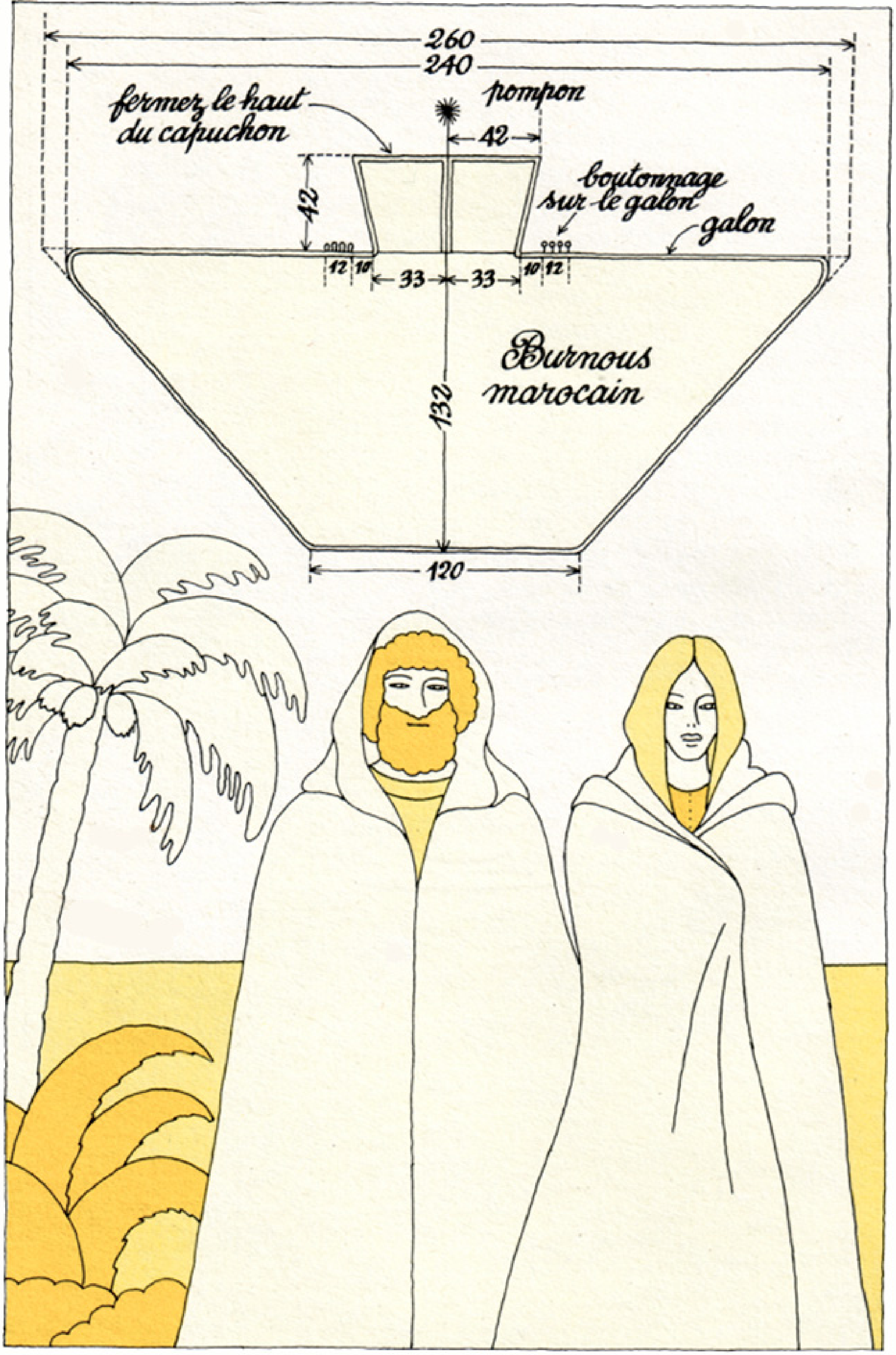
Renforcez la taille avec un gros-grain cousu à l'intérieur sur l'ourlet.



102 Les vêtements traditionnels africains :

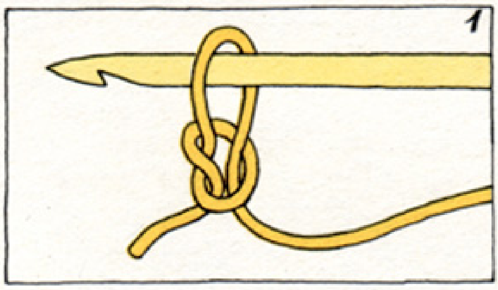




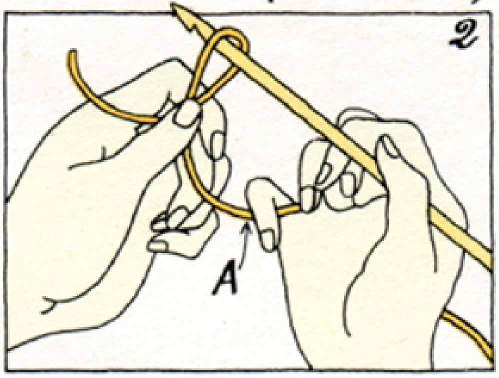

260
240
fermez le haut du capuchon
pompon
42
42
boutonnage sur le galon
galon
12 10 33 33 10 12
Burnous marocain
132
120

103 Le crochet :

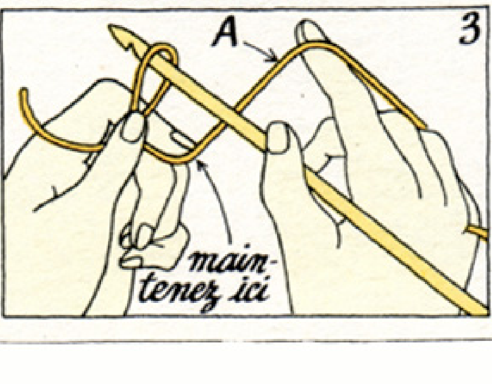
Entraînez-vous avec une ficelle et un gros crochet pour bien suivre l'évolution du point. Commencez par faire un noeud sur le crochet.



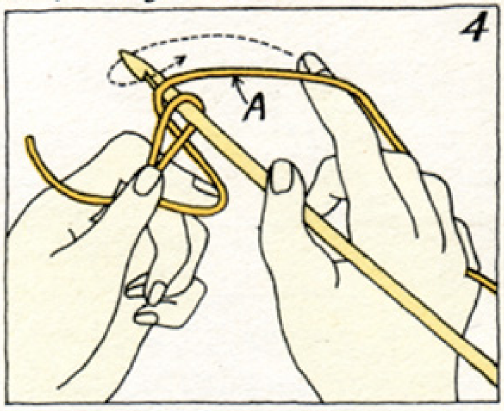
Prenez le nœud entre le pouce et l'index de la main gauche et le crochet avec la main droite. Le fil A est maintenu entre le petit doigt et l'annulaire (main droite).



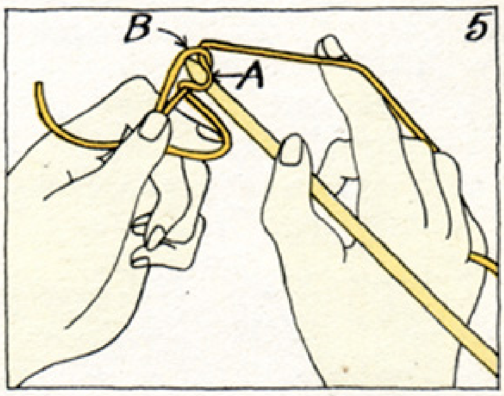
Prenez le fil A avec l'index de la main droite...



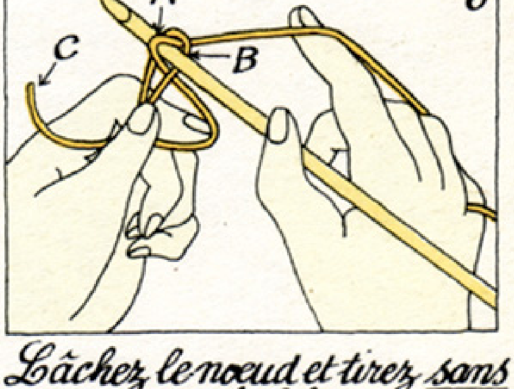
... et passez-le autour du crochet.



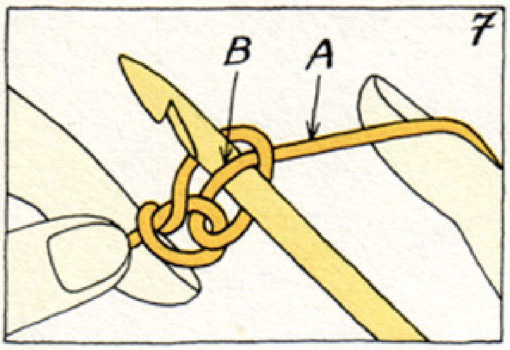
Faites glisser le crochet en attrapant au passage le fil A pour le faire passer à travers la boucle B...



... et entrez à nouveau à travers la boucle obtenue avec le fil A par-dessus B.



Lâchez le noeud et tirez <u>sans serrer</u> sur le fil C.

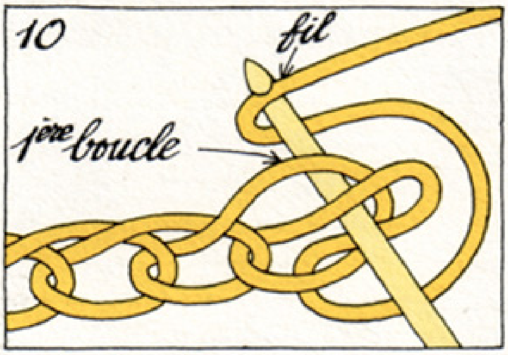


Vous avez ainsi obtenu la première maille du point de chaînette qui constitue la base du crochet. Pour continuer, vous prenez le point entre le pouce et l'index de la main gauche, passez le fil A autour du crochet, etc (voir dessins n°4, 5 et 6) et ainsi de suite jusqu'à la largeur désirée.

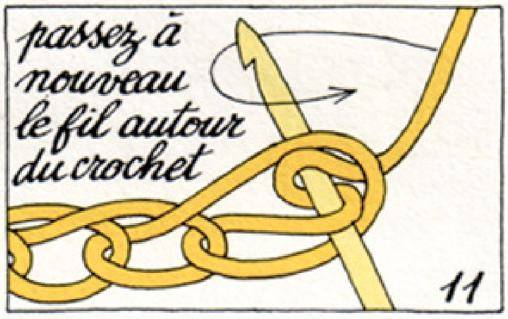
Attention : pour réussir, il ne faut surtout pas serrer le point de chaînette.

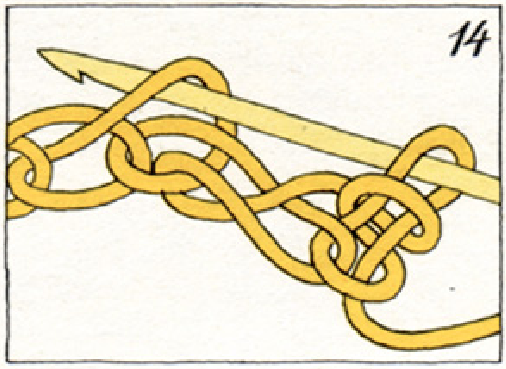
Ensuite, repartez dans l'autre sens :

Faites glisser le crochet en attrapant le fil au passage pour le faire passer sous la première boucle

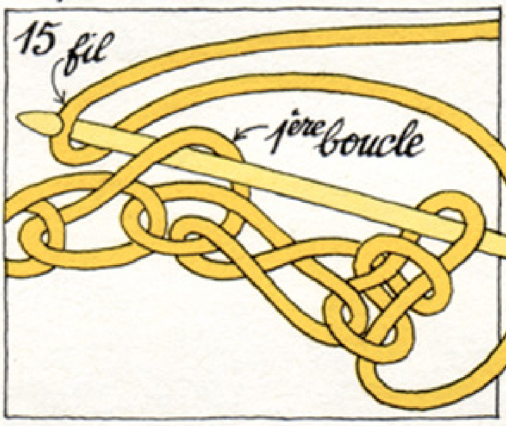


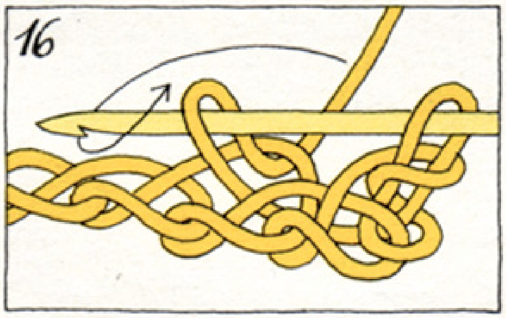
voir les dessins n°4, 5 et 6



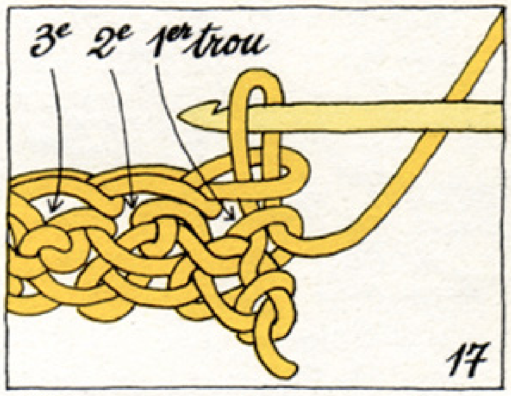


...passez le fil autour du crochet et tirez le fil sous la première boucle

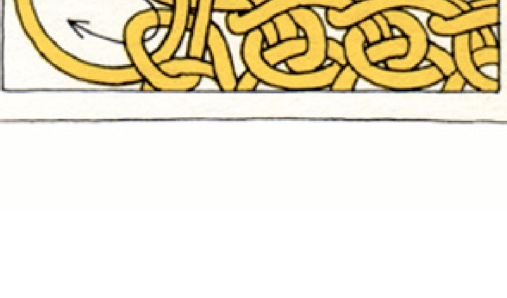




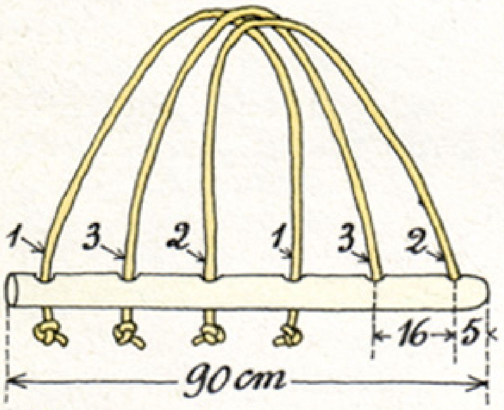
Passez le fil autour du crochet, tirez-le sous les deux boucles. Introduisez le crochet dans le trou suivant et ainsi de suite jusqu'à la fin de la rangée.
Attention: le dernier trou est dans le noeud que vous avez fait au début (n°1).



Ensuite, retournez l'ouvrage et commencez une autre rangée, mais maintenant et jusqu'à la fin, quand vous introduisez le crochet dans les trous vous avez 3 boucles sur le crochet: Passez le fil autour du crochet et tirez le fil sous les 2 premières boucles, passez à nouveau le fil autour du crochet et tirez le fil sous les 2 boucles. Introduisez le crochet dans le trou suivant, etc...
Pour diminuer, il suffit de ne pas utiliser le 1er trou et le dernier trou de la rangée.
Pour augmenter: Quand vous avez terminé la rangée, utilisez la boucle indiquée sur le dessin pour faire un nouveau point et créer ainsi un trou supplémentaire pour la rangée suivante.

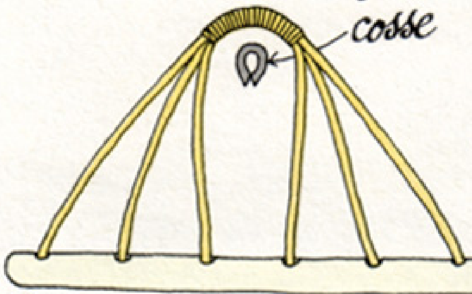


Vous pouvez confectionner un hamac au crochet avec de la ficelle souple ou un coton assez fort. Utilisez un gros crochet. Faites un rectangle de 80 × 180 cm (avec l'étirement des mailles le hamac s'allonge et dépasse 2 mètres).
Prenez 2 barres en bois de 90 cm de longueur, percez 6 trous dans lesquels vous enfilez 3 cordes d'1 M 50 sur 5 m/m de diamètre

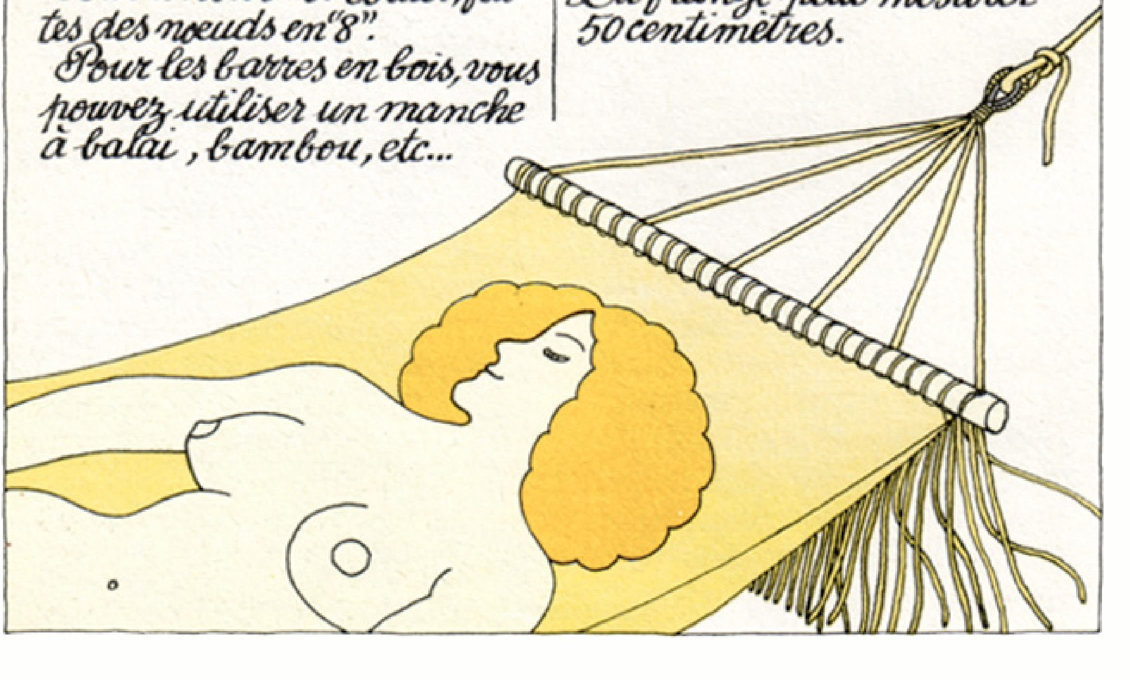


Pour arrêter les cordes, faites des noeuds en "8".
Pour les barres en bois, vous pouvez utiliser un manche à balai, bambou, etc...

Reliez les 3 cordes entre elles dans leur milieu sur 12 cm en les entourant avec le même matériau que le filet.

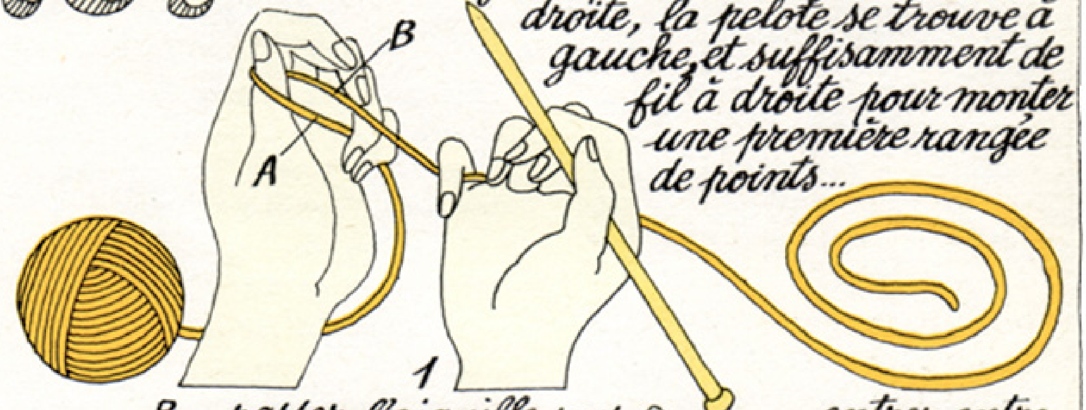


Serrez le tout autour d'une cosse métallique (quincaillerie), c'est à l'intérieur de cette cosse que vous passerez une des cordes qui soutiennent le hamac. Fixez le filet sur les deux barres en nouant chaque maille (nœud plat) avec le même matériau que le filet et en laissant pendre les deux brins en frange. La frange peut mesurer 50 centimètres.

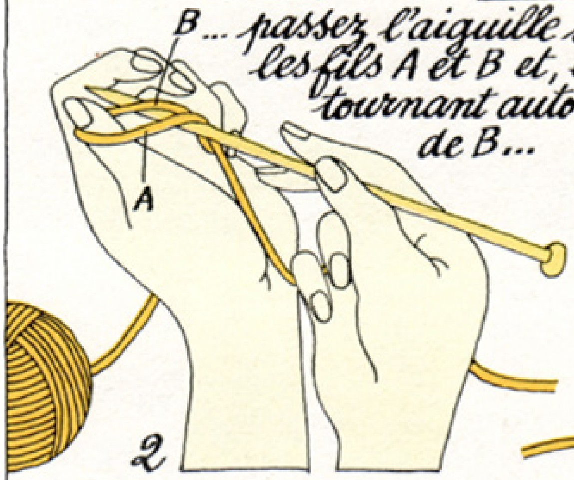


104 Le tricot

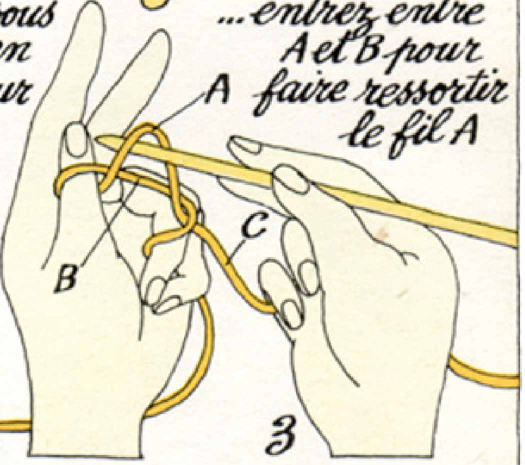
Pour commencer vous avez besoin d'une seule aiguille que vous tenez dans la main droite, la pelote se trouve à gauche, et suffisamment de fil à droite pour monter une première rangée de points...

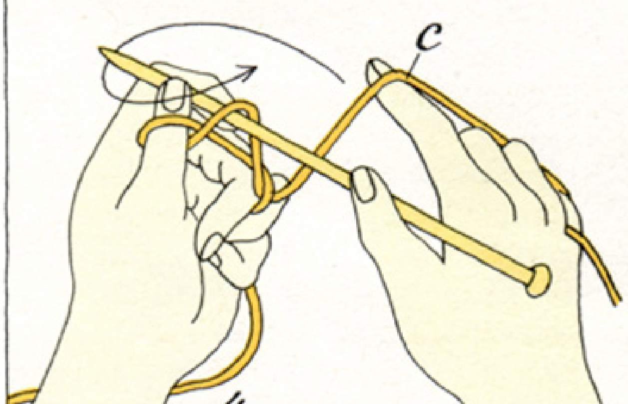


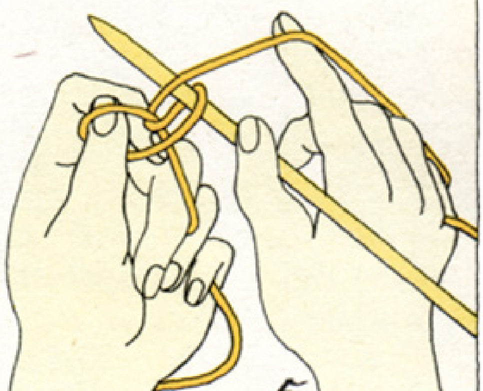
B... passez l'aiguille sous les fils A et B et, en tournant autour de B...



...entrez entre A et B pour faire ressortir le fil A

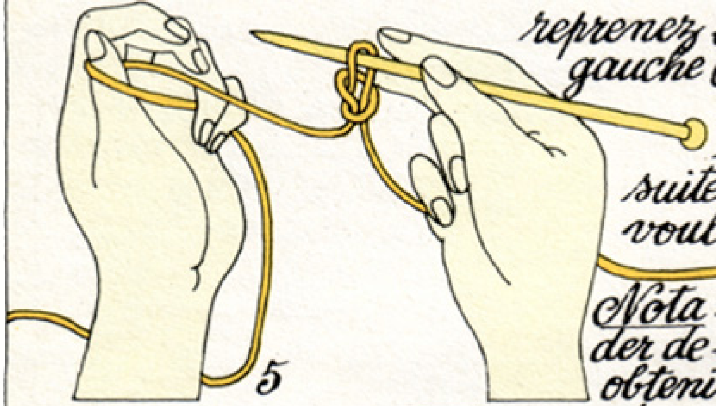






saisissez le bout de l'aiguille entre le pouce et l'index de la main gauche, soulevez le fil C avec l'index de la main droite et faites-le passer autour de l'aiguille...

... lâchez la pointe de l'aiguille et mettez-la dans le même sens et dans la même boucle que votre pouce. Vous obtenez le premier point.



5

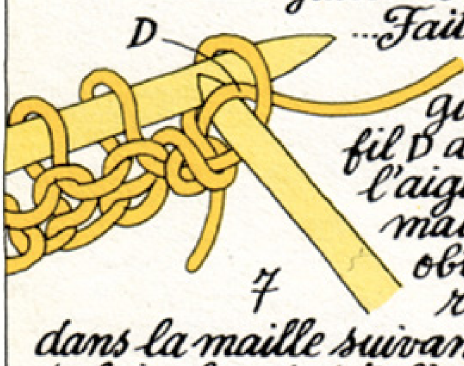
reprenez le fil avec la main gauche (comme le dessin n°1) recommencez l'opération et ainsi de suite jusqu'à la largeur voulue.

Nota : Vous pouvez procéder de la même façon pour obtenir le noeud de départ du crochet.

Retournez l'ouvrage, passez-le dans la main gauche et prenez l'autre aiguille avec la main droite...

Introduisez l'aiguille de la main droite dans la première maille et dans le même sens que l'aiguille de gauche...

6



7

...Faites passer le fil D autour de l'aiguille, reculez légèrement l'aiguille droite pour faire ressortir le fil D de la maille, passez par-dessus l'aiguille gauche et faites sortir la maille de l'aiguille gauche. Vous obtenez le 1er point de la seconde rangée. Introduisez l'aiguille dans la maille suivante et ainsi de suite. Vous venez de faire le point à l'endroit ou "point mousse". Pour le point de Jersey, il faut alterner une rangée à l'endroit et une rangée à l'envers, pour cette dernière, il faut introduire l'aiguille dans le sens contraire (dessin n°8) et non pas dans le même sens que l'aiguille de gauche.

8

Le point de côte s'obtient en alternant un point à l'endroit et un point à l'envers.

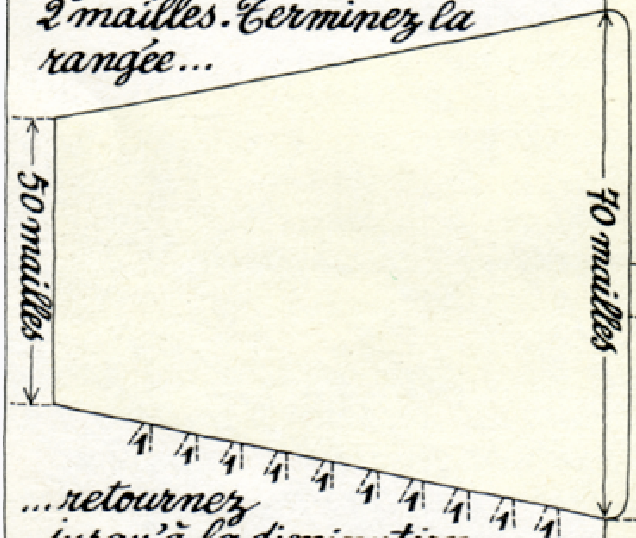
Pour diminuer : Introduisez l'aiguille droite dans la première maille, sortez-la de l'aiguille gauche sans procéder aux opérations habituelles; ensuite, introduisez l'aiguille droite dans la 2ème maille, effectuez le point normal, puis, avec l'aiguille gauche reprenez la première maille et passez-la par-dessus la 2ème. Vous avez ainsi diminué d'une maille, refaites la même opération pour 2 mailles, etc...

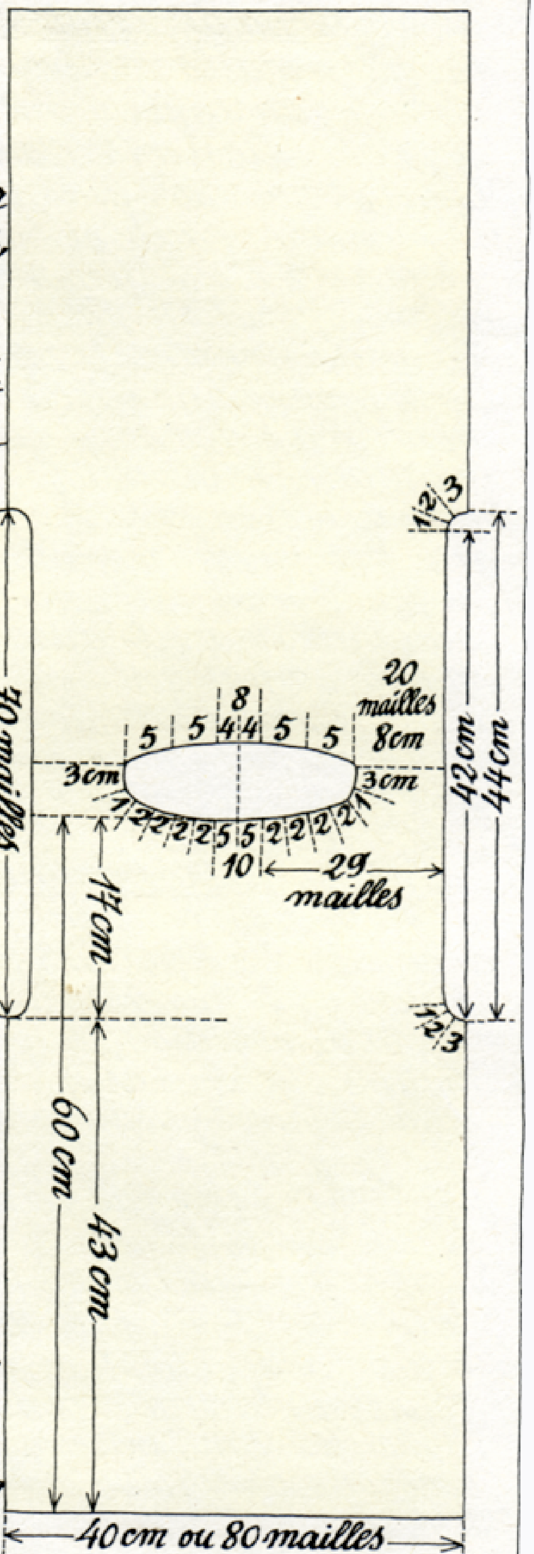
Pour augmenter : Lorsque vous avez terminé de tricoter toutes les mailles d'une rangée, introduisez l'aiguille dans la boucle E (sur le côté de la dernière maille) en faisant pénétrer l'aiguille vers vous. Ramenez l'aiguille dans le bon sens (la pointe vers l'extérieur) et introduisez l'aiguille de droite dans cette nouvelle maille en passant sous le fil du dessus et sous l'aiguille droite; ensuite, procédez comme un point normal. Répétez l'opération si vous voulez augmenter de plusieurs mailles.

105 Les boutonnières dans le tricot : A partir du bord du vêtement, tricotez 3 mailles, puis, diminuez 2 à 3 mailles selon la grosseur du bouton, continuez la rangée, retournez et lorsque vous retrouvez la diminution, augmentez du même nombre de mailles que vous avez diminuées et continuez normalement le tricot jusqu'à la prochaine boutonnière.

106 Un pull : Les mesures indiquées ci-après correspondent à une taille moyenne, une laine de grosseur moyenne et des aiguilles de 3½. Vous pouvez réaliser ce pull au point de jersey ou au point mousse, mais attention, le point mousse a tendance à s'étirer au lavage. Commencez par le devant : Montez 80 mailles ce qui correspond à 40 cm pour un point normal (ni trop serré ni trop lâche). Tricotez 43 cm de hauteur et commencez l'emmanchure en diminuant trois mailles de chaque côté, puis 2, puis une. Continuez tout droit jusqu'à l'encolure qui doit commencer 17 cm au-dessus du bas de l'emmanchure (à 60 cm du bas).

Diminuez de 10 mailles à partir de la 30ème maille, continuez la rangée et retournez jusqu'à la diminution. Prenez une autre pelote pour continuer de l'autre côté de la diminution, mettez le nouveau fil à cheval sur l'aiguille avant d'entrer dans la première maille, gardez le fil en double seulement pour la 2ème maille et commencez la première diminution de 2 mailles. Terminez la rangée...





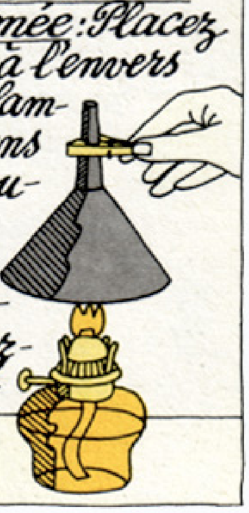
...retournez jusqu'à la diminution et continuez de l'autre côté avec la première pelote, faites une diminution de 2 mailles et ainsi de suite 4 fois deux mailles et 1 fois une maille de chaque côté (il doit rester 20 mailles sur chaque épaule). Tricotez 3 cm de hauteur sans diminuer (de chaque côté, toujours avec les 2 pelotes) et commencez à augmenter 2 fois cinq mailles de chaque côté, puis les 8 mailles qui vous permettront de rejoindre l'autre côté et fermer ainsi l'encolure. Attention, les diminutions et les augmentations doivent être tricotées

assez lâches sinon vous ne pourriez pas passer la tête. Lorsque vous avez terminé l'encolure continuez à tricoter tout droit jusqu'à 42 cm au-dessus du début de l'emmanchure, puis augmentez 1 maille de chaque côté, puis 2, puis 3. Terminez les 43 cm de hauteur du dos. **Les manches** doivent être tricotées directement sur l'emmanchure en tirant 2 fils pour monter chaque maille. Répartissez 70 mailles sur toute la longueur de l'emmanchure. Diminuez 10 mailles de chaque côté (1 maille tous les 4 cm environ, selon la longueur du bras). Comme pour les manches, tricotez **le col** directement sur l'encolure, les points doivent être montés lâches. Utilisez le point de côte. Répartissez 45 mailles sur le devant et 37 sur le dos. Tricotez 2 cm de hauteur pour un col ras du cou et 10 à 15 cm pour un col roulé. Terminez en diminuant toutes les mailles sans serrer afin de garder la même dimension que l'encolure. Fermez les manches et les côtés avec un point arrière très près du bord. Si vous utilisez le point de jersey, commencez par 2 cm de point mousse ou côte et terminez le bas des manches de la même façon en diminuant tous les points de la dernière rangée.

107 L'imperméabilisation : Faites bouillir 1 kg d'alun dans 40 litres d'eau, trempez le vêtement ou le tissu, laissez égoutter et sécher. Pour les vêtements qu'on ne peut pas tremper (les vêtements fourrés par exemple) appliquez la solution avec un pinceau ou une éponge.

108 Fabriquez votre cirage en mélangeant 1 part d'huile végétale (huile de lin par exemple), une part de vinaigre et une part de mélasse. Pour le colorer en noir ajoutez suffisamment de noir de fumée pour que le mélange forme une pâte.

109 Le noir de fumée : Placez un entonnoir à l'envers au-dessus d'une lampe à pétrole (sans le verre); une couche de noir se dépose sur la paroi de l'entonnoir, grattez-la avec un couteau.



LE JARDINAGE

110 La culture du sol doit être notre principale préoccupation, elle fournit l'essentiel de notre subsistance.

Elle nous fait vivre au rythme des mouvements de notre planète, le lever et le coucher du soleil, les saisons, les cycles de la lune...

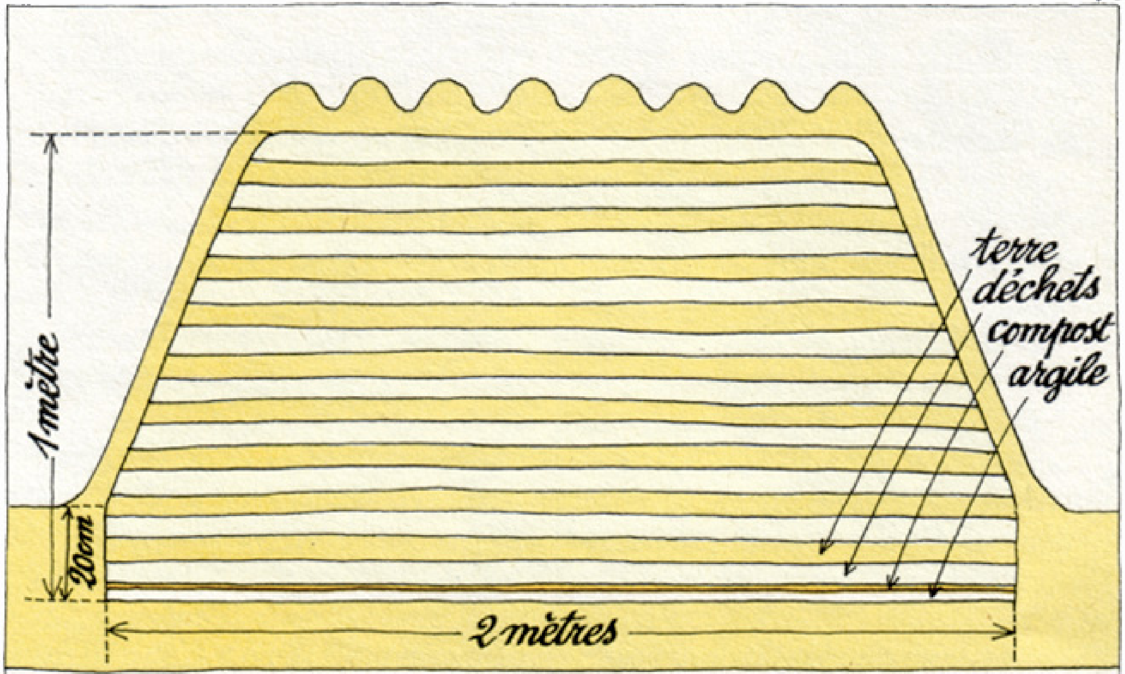
Elle nous permet de redonner un sens aux mots évolution, réussite et épanouissement.

Les méthodes indiquées ci-après sont basées sur la culture biologique qui consiste à ne pas considérer la terre comme une chose inerte mais comme un ensemble d'éléments vivants qu'il faut soigner et traiter comme tels. Il faut évidemment exclure tous les produits chimiques, engrais fabriqués, etc...

111 La terre de votre jardin : Demandez aux paysans de la région si la composition minérale est correcte, si elle nécessite un apport de sable, d'argile ou d'autres éléments minéraux. Si elle renferme suffisamment d'humus (produit de la digestion des micro-organismes désagrégeant les débris organiques végétaux et animaux qui se trouvent dans le sol).

Pour favoriser le développement de l'humus il faut fabriquer un compost.

112 Le compost : Choisissez un emplacement à l'ombre, creusez le sol sur une épaisseur de 20 cm et une surface carrée de 2 mètres de côté, mettez au fond une couche d'argile de 2 cm, puis un cm



de compost déjà décomposé, puis, entassez une épaisseur de 5 cm de déchets végétaux (déchets de cuisine, paille, mauvaises herbes sans graines, feuilles mortes, cendre de bois, etc...) et de fumier en quantité moindre. Ensuite recouvrez de 5 cm de terre, puis 5 cm de déchets et ainsi de suite jusqu'à une hauteur de 1 mètre. Recouvrez par une dernière couche de terre plus épaisse et irrégulière afin de retenir les eaux de pluie. Attendez 6 mois, puis, retournez et mélangez soigneusement, reconstituez le tas, attendez à nouveau 6 mois à la fin desquels vous pourrez utiliser votre compost. Dans les régions chaudes la décomposition se fait plus rapidement. Vous pouvez hâter la décomposition en recouvrant le compost avec un plastique noir mais attention, le compost doit rester humide et non tassé, il faut l'arroser souvent en pluie. Les déchets végétaux peuvent être conservés dans un trou en attendant d'être incorporés au compost, il suffit de les couvrir à chaque fois avec une pelletée de terre pour éviter les odeurs et les mouches. Vous pourrez ainsi monter le compost au fur et à mesure que vous aurez suffisamment de déchets pour former une couche.

113 Le fumier: C'est un véritable trésor pour votre jardin, si vous l'utilisez en proportion raisonnable et si vous lui conservez toutes ses qualités. Il est

préférable de l'intégrer au compost plutôt que de le mettre directement en terre, il risque de brûler les jeunes pousses. Le meilleur fumier est celui du cheval ou de l'âne, celui des moutons est appréciable ainsi que la fiente des poules et autres volatiles, en particulier des pigeons, mais il ne faut pas oublier les excréments humains. Le retour à la terre des déjections du corps est une loi naturelle qui n'est plus respectée.

Les excréments doivent toujours être mélangés à la paille et conservés humides avant de les intégrer au compost. Il faut s'assurer que les excréments proviennent d'êtres sains. Méfiez-vous des fermes qui utilisent des produits insecticides, fongicides ou médicamenteux et traitent les litières contre les parasites.

114 La préparation de la terre :

Arrachez les mauvaises herbes à la main, à la griffe ou à la serfouette (voir 130), ensuite grattez la terre le plus profondément possible avec la griffe pour l'aérer, brisez les mottes, retirez les plus grosses pierres et les racines (brûlez les mauvaises herbes et les racines et mettez les cendres dans le compost).

Ne jamais bêcher ou labourer la terre. En retournant la terre on tue les micro-organismes habitués à l'air libre (aérobies) en les enfouissant et on tue également ceux qui sont habitués à vivre à l'intérieur (anaérobies) en les mettant en contact brusque avec l'air.

Si vous disposez d'un compost, répartissez une couche de 2 à 3 cm sur la surface du sol et ratissez une dernière fois avec la griffe pour faire pénétrer le compost légèrement dans le sol. Arrosez en pluie et laissez reposer la terre au moins une semaine avant de planter.

A moins d'avoir un voisin très complaisant, vous n'aurez pas de compost la première année, vous pouvez quand même entreprendre certaines cultures, la meilleure étant sans doute la pomme de terre qui a la propriété d'assainir la terre. Faites un léger apport de fumier, laissez reposer la terre au moins 15 jours et dès que les gelées ne sont plus à craindre, mettez vos plants en terre. Après la première récolte, utilisez un compost en cours de décomposition pour entreprendre d'autres cultures.

115 Les vers de terre :

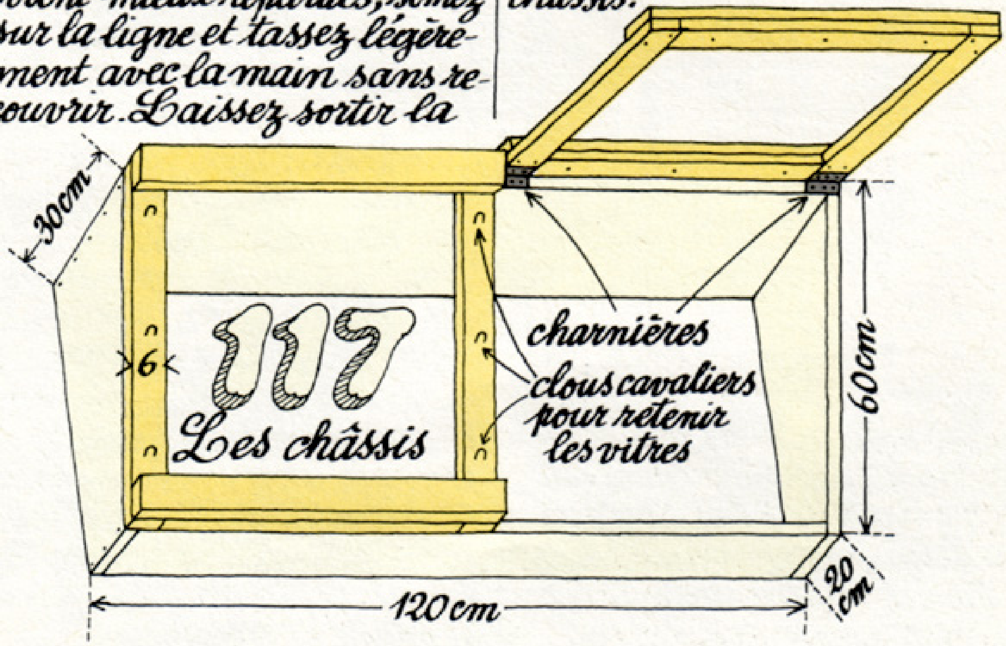
Ils aèrent la terre en profondeur en creusant leurs galeries, renouvellent les minéraux en surface et leurs déjections fertilisent la terre. Traitez-les avec sollicitude.

116 Les semis :

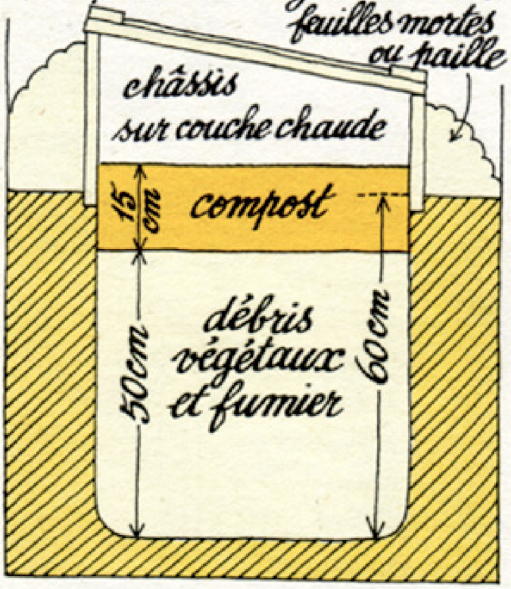
Ne tardez pas à faire vos semis. Si vous ne les réussissez pas, il sera toujours temps de recommencer. Semez en ligne pour faciliter le binage (voir 122). Pour les petites graines (carottes, choux, céleris, etc.) tassez légèrement la terre avec une planche et tracez une ligne d'un demi-centimètre de profondeur, mélangez les graines avec un peu de sable pour qu'elles soient mieux réparties, semez sur la ligne et tassez légèrement avec la main sans recouvrir. Laissez sortir la plante et éclaircissez, c'est-à-dire, arrachez une partie des plantes pour avoir l'espace nécessaire entre celles qui resteront. Pour les grosses graines (pois, haricots, etc.) creusez un sillon de 5 cm, disposez les graines au fond et recouvrez-les avec du compost. Laissez sortir les plantes. Quand elles seront suffisamment fortes, buttez-les, c'est-à-dire, ramenez la terre autour du pied jusqu'aux premières feuilles.

Il est souvent préférable de faire les semis dans une caisse que vous exposez à la lumière près d'une fenêtre dans une pièce où la température n'est pas trop élevée. Mettez 10 cm de compost dans la caisse.

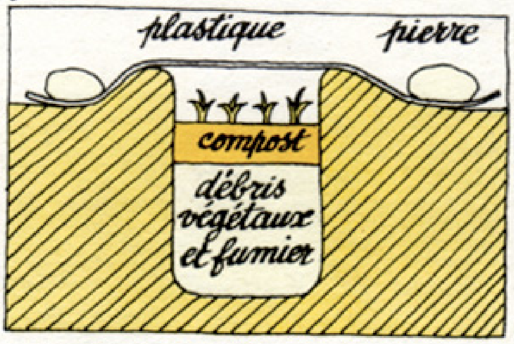
Si vous avez beaucoup de semis à faire, il est préférable de construire un ou plusieurs châssis.



Construisez le (ou les) châssis avec des vieilles planches. A la place des vitres, vous pouvez utiliser du plastique transparant. S'il gèle, couvrez le châssis avec un paillasson ou des sacs. S'il fait chaud, entrouvrez-le. Quand les plants sont forts, ouvrez-le complètement. Avant de le mettre en place, en plein soleil et à l'abri du vent, creusez un trou de 60 cm de profondeur, de la grandeur du châssis. Remplissez le trou avec des débris végétaux et du fumier puis mettez 15 cm de compost. La décomposition des déchets provoque une chaleur qui active la germination.



Une solution encore plus simple consiste à faire un trou un peu plus profond de façon à avoir au moins 20 cm d'espace entre le compost et le niveau du sol; ensuite il suffit de tendre un plastique par-dessus, mais attention que les fortes pluies ne noient pas vos jeunes plants. Surélevez les bords du trou afin que l'eau ne s'écoule pas à l'intérieur.



118 Les repiquages

Après avoir extrait les plants, ne précipitez pas le repiquage, laissez-les légèrement sécher à l'ombre dans un endroit frais au moins 24 heures; certains plants comme le poireau peuvent attendre 8 jours. Avant de repiquer, trempez la racine dans une boue de terre et d'argile, faites un trou avec le plantoir, mettez le plant en ayant soin que la racine soit en contact intime avec la terre, faites un autre trou à côté pour que l'eau d'arrosage, en pénétrant tasse la terre autour de la racine. Pour certaines plantes (comme le melon) qui doivent être replantées avec la motte, utilisez le transplantoir. Arrosez les plants repiqués 2 fois par jour pendant la 1ère semaine.

119 L'arrosage :

Quand les plants sont jeunes, arrosez au pied avec l'arrosoir sans la pomme, en évitant de mouiller les feuilles.

Quand les plants seront plus forts et ne risqueront plus d'être plaqués au sol sous le poids de l'eau, il faudra arroser en pluie (l'arrosoir avec la pomme). Pour que les plants aient toute la nuit pour absorber l'eau il est nécessaire d'arroser le soir. Sauf par temps froid où il est préférable d'arroser le matin. Il vaut mieux arroser moins souvent mais copieusement afin que le sol soit totalement imprégné, comme après une bonne pluie. Un arrosage superficiel est plutôt néfaste.

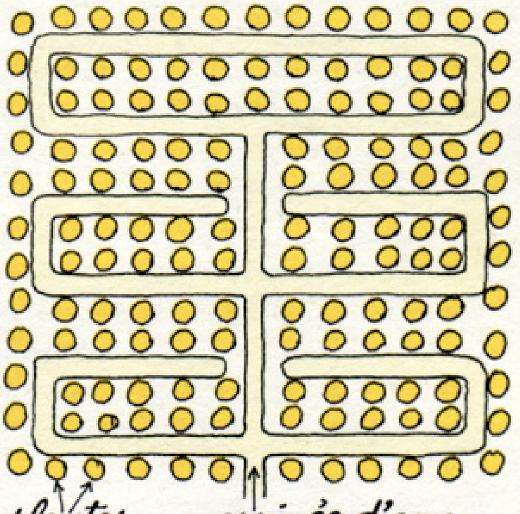
L'eau idéale pour l'arrosage est l'eau de pluie, pas trop froide. Arrosez les semis avec de l'eau tiède. En tous les cas n'arrosez jamais au soleil.

120 Le mulching

Pendant les périodes de sécheresse, formez une cuvette autour de la plante et remplissez avec de la paille, des feuilles mortes, du foin, etc... Tous ces déchets végétaux retiennent l'humidité, pourrissent lentement, fournissant un humus frais qui arrête l'évaporation et enrichit la terre.

121 L'irrigation :

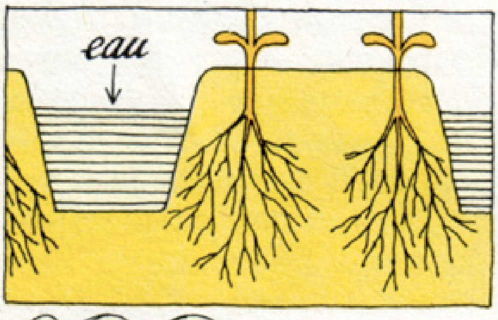
C'est la meilleure solution pour les climats secs et chauds. Il vous faut une bonne réserve d'eau à un niveau supérieur par rapport à votre jardin. A partir du point d'eau, creusez un canal de 25 cm de profondeur sur 20 cm de largeur au fond, traversant tout votre jardin, ensuite, creusez des ramifications entre vos futures lignes de légumes. Faites les canalisations avant d'entreprendre vos cultures et veillez à ce que le niveau d'eau soit le même partout en faisant couler l'eau. Plantez sur le bord des canaux.



Inondez les canaux une ou deux fois par semaine selon le climat et le genre de légume. Procédez par portion : fermez avec une

pelletée de terre toutes les ramifications du canal central sauf la dernière, la plus éloignée du point d'eau. Une fois inondée, fermez-la, ouvrez la suivante et ainsi de suite.

Le sol n'étant pas humidifié en surface, il faudra le couvrir avec de la paille pour ralentir l'évaporation, ou biner très souvent.



122 Le binage :

Il s'effectue à l'aide d'une binette ou d'une serfouette en grattant la terre en surface. Il est indispensable de biner souvent pour aérer la surface du sol, empêcher l'évaporation de l'eau et arrêter la pousse des mauvaises herbes. Passez entre les rangs de légumes une fois par semaine, plus souvent si le temps est chaud et sec.

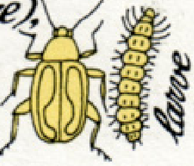
123 Les parasites du jardin :

Si la terre est riche, si les plantes sont fortes, bien entretenues, elles produisent des antibiotiques et des insecticides naturels et vous n'aurez pas à craindre les parasites qui s'attaquent généralement aux plantes faibles. On peut quand même aider les plantes avec des moyens naturels :

– Les capucines au pied des arbres chassent les pucerons

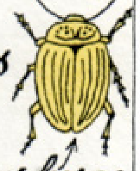
– Au printemps, une pulvérisation de tisane de prêle (25 g. par litre) additionnée de 100 g d'argile, arrête la poussée des mousses et champignons.

– Pour éviter les altises (petit insecte coléoptère), semez quelques tomates avec les choux et les radis.

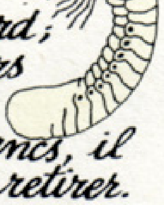


– Pour éviter la piéride (petite chenille issue du papillon blanc), faites une bordure de romarin ou de sauge.

– Semez du chanvre dans les cultures qui risquent d'être attaquées par les courtillières et les doryphores.



– Si un coin de jardin est attaqué par les vers blancs, étalez sur le sol quelques plants de pomme de terre ou d'épinard ; après quelques jours ces plants seront remplis de vers blancs, il vous suffira de les retirer.



– Pour évitez les pucerons arrosez les plantes avec de

l'eau argileuse additionnée d'une infusion de camomille (une infusion de 5 têtes pour un arrosoir de 10 litres).

– Si vous êtes envahi par les taupes, plantez de la scille et contre tous les rongeurs, quelques plants d'épurge médicinale les feront fuir.

Pensez toujours qu'un dixième de la récolte sera mangé par les animaux et insectes que nous appelons nuisibles, mais s'ils existent c'est qu'ils ont leur raison d'être dans l'équilibre biologique et que leur utilité n'est pas encore démontrée.

124 Les escargots et les limaces:

Une assiette légèrement enfoncée dans le sol au fond de laquelle vous versez un peu de bière. Les escargots aiment la bière et finissent généralement ivres morts. Une bordure assez épaisse de cendre autour du jardin les empêche de passer. Un hérisson apprivoisé s'en régale. Vous pouvez aussi les manger vous-même (voir 296).

125 Les lapins et les taupes:

Pour éviter que leurs terriers aboutissent dans votre jardin, creusez un fossé autour et remplissez-le avec du verre cassé et des morceaux de ferraille, boîtes de conserve, etc. le fossé peut mesurer 20 cm de largeur sur 40 de profondeur.

126 Les abeilles:

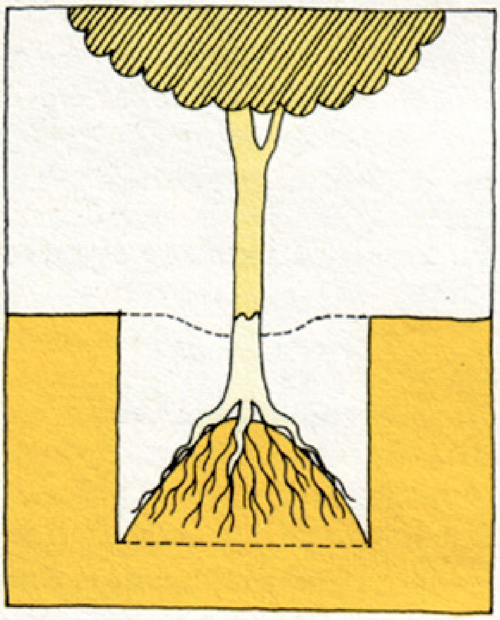
Elles sont absolument indispensables à la fécondation des plantes à fruits et des arbres fruitiers. Une ruche demande peu d'entretien; vous pouvez la fabriquer vous-même; elle peut vous donner 30 à 35 kg de miel par an (voir 169).

127 La conservation des légumes racines

Arrachez les légumes à conserver lorsque la terre est encore humide. Il faut qu'il reste un peu de terre autour des racines. Laissez sécher dans un endroit abrité et aéré. Une fois secs, mettez-les dans un coffre au fond duquel vous aurez mis une couche de sable sec et de la paille sur les côtés. Empilez les légumes sans les tasser. Il faut que l'air puisse circuler. Puis recouvrez le tout avec une bonne couche de paille. Surveillez de temps en temps. Si quelques légumes sont abîmés, retirez-les avant qu'ils corrompent les autres. Méfiez-vous des rats, souris, mulots, etc...

128 Les arbres et les arbustes:

Pour planter même des petits arbres il est nécessaire de prévoir un trou suffisamment grand, 1 mètre cube est la mesure moyenne. Trempez la racine et le début de la tige dans une bouillie d'argile additionnée de camomille (pour 5 litres d'eau ajoutez une tasse d'infusion de camomille). Faites au fond du trou un dôme avec la terre extraite. Posez l'arbre sur le dôme en étalant les racines autour.



Remettez la terre dans le sens où vous l'avez trouvée (terre du fond au fond, terre de surface en surface). Piétinez la terre autour du tronc et formez une cuvette pour l'arrosage. Badigeonnez le tronc avec de l'argile 10 jours après. Les grands arbres doivent être espacés de 6 mètres dans tous les sens et les petits arbres de 3 mètres.

Plantez fin novembre.

Tuteurez les arbres qui ne sont pas à l'abri du vent, le tuteur doit être enfoncé en même temps que l'arbre lors de la plantation.

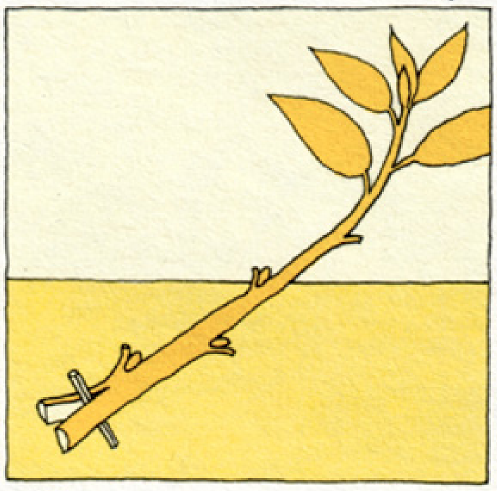
On taille les arbres l'hiver en supprimant les petites branches qui poussent verticalement. Coupez les branches mortes et les gourmands (rameaux inutiles qui poussent au-dessous des branches à fruits et les pousses verticales à la base des troncs). Brossez les troncs pour retirer les mousses, pansez les plaies avec une pâte d'argile. Aérez le sol en le grattant avec une griffe sur toute la surface couverte par le branchage et faites un apport de compost.

129 Le bouturage

consiste à couper un rameau ou une petite branche sur une plante ou un arbre et mettre en terre afin que de nouvelles racines se développent produisant ainsi une autre plante.

Coupez un rameau porteur de 3 bourgeons au moins, veillez à faire la coupe juste au-dessous d'un œil dont vous supprimez la feuille. Fendez

la base sur 10 cm et maintenez la fente ouverte avec une allumette. Coupez les feuilles de la base à 5 m/m de leur naissance et laissez les autres. Laissez tremper la moitié inférieure dans de l'eau additionnée d'une infusion de camomille (5 têtes pour 1 litre) au moins une nuit. Plantez avec une forte inclinaison jusqu'à ras du bourgeon supérieur. Arrosez 2 fois par jour jusqu'à ce que la plante commence à se développer.



Certaines plantes prennent très facilement en mettant le rameau dans une bouteille pleine d'eau pure et renouvelée tous les jours, les racines se développent peu de temps après. On peut alors mettre en terre. La meilleure époque pour les boutures est juillet, août, septembre, mais on peut dès le mois de mars faire des boutures sous cloche.

La cloche peut très bien être remplacée par une bouteille dont on a coupé le fond.

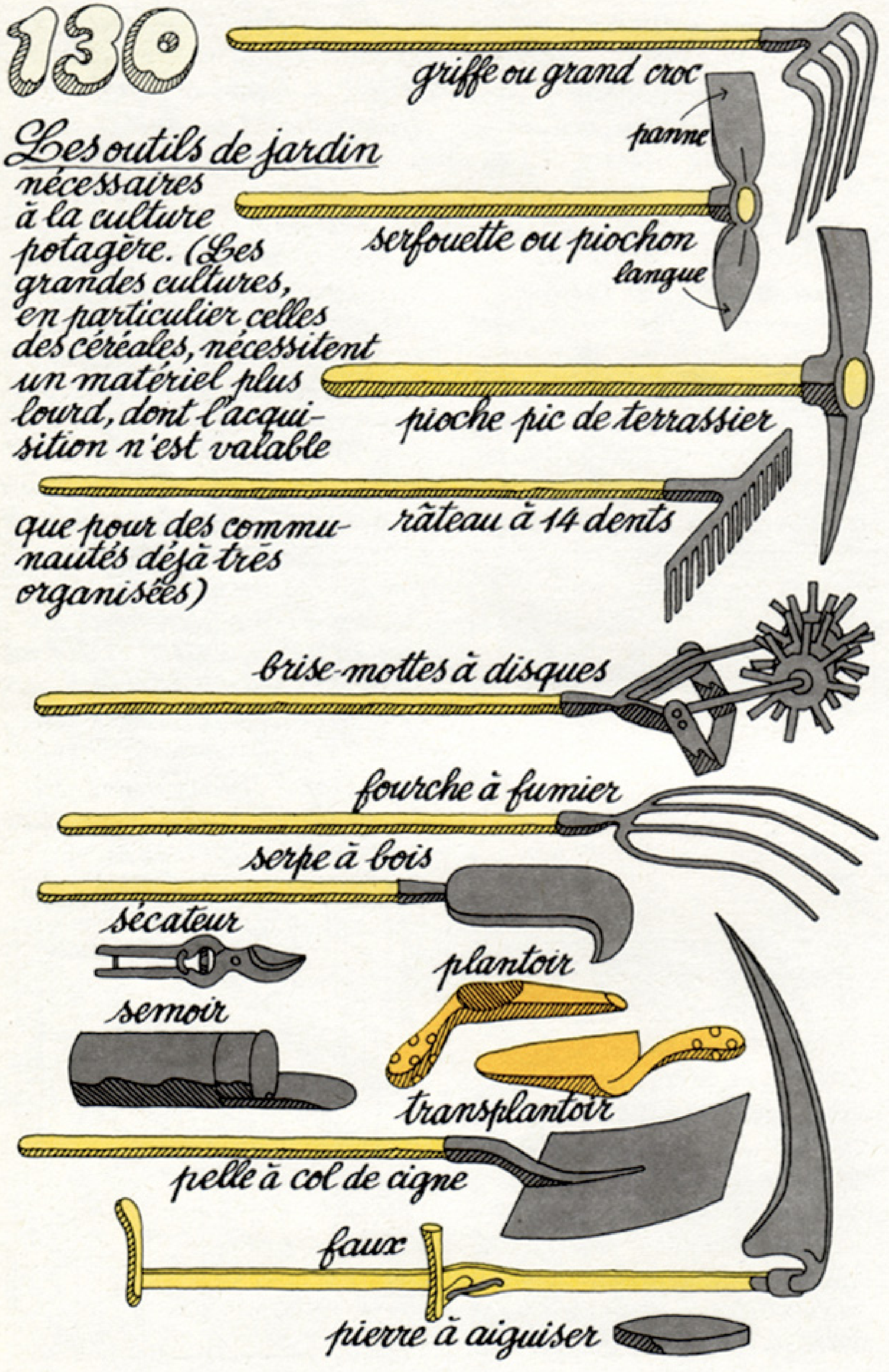
Pour couper le fond d'une bouteille, versez à l'intérieur 5 cm d'eau très fraîche. Au niveau de l'eau ceinturez la bouteille avec une ficelle que vous imbibez de pétrole. Allumez la ficelle. Au bout de quelques instants, le verre doit se fendre au niveau de l'eau et de la ficelle. Sinon recommencez.

Il existe également des lames de scie capables de couper le verre. Vous conserverez ces bouteilles sans fond. Elles seront très utiles pour activer la germination et la pousse de vos jeunes plants. Ceux-ci trouveront le même climat que dans une serre et seront totalement protégés des insectes, oiseaux, escargots, limaces, etc...

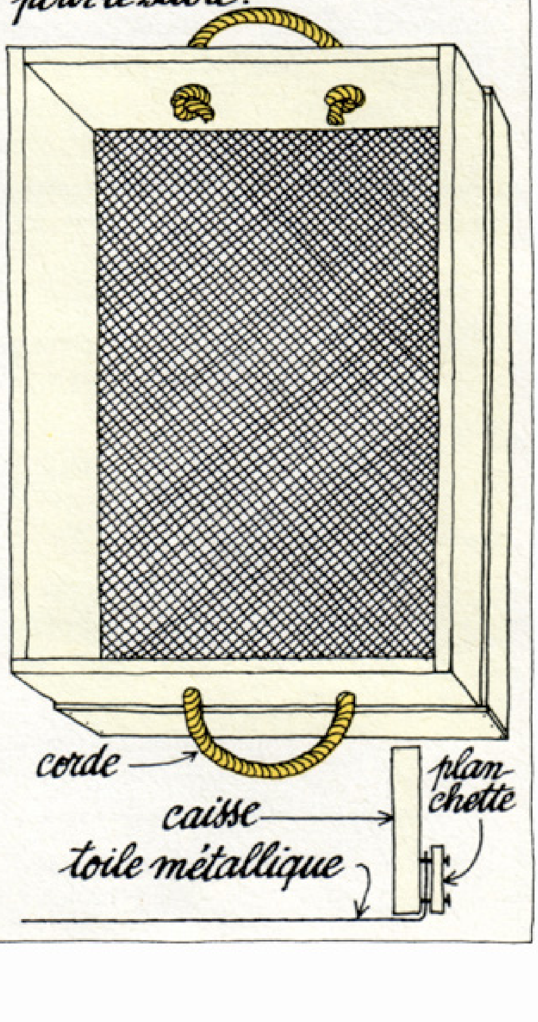
130

Les outils de jardin

nécessaires à la culture potagère. (Les grandes cultures, en particulier celles des céréales, nécessitent un matériel plus lourd, dont l'acquisition n'est valable que pour des communautés déjà très organisées)



- Une griffe à 4 dents ou un grand croc à défricher pour gratter la terre en profondeur (36F35)
- Une serfouette ou piochon, avec panne et langue, pour couper les mauvaises herbes, biner, butter les plantes, nettoyer les canaux d'irrigation, etc... (14F40)
- Une pioche pic de terrassier si la terre est lourde et tassée en profondeur (21F50)
- Un brise-mottes à disques. pour préparer la terre avant les semis (33F75)
- Un grand râteau à 14 dents pour ameubler, niveler le sol, enlever les herbes et les pierres (13F35)
- Un petit râteau léger à 10 dents pour faire le même travail entre les lignes de légumes (11F40)
- Une fourche à fumier à 4 dents pour le compost, la paille, etc... (18F45)
- Une faux (35F85) avec sa pierre à aiguiser (1F75)
- Un plantoir creux. Il coupe et enlève la terre au lieu de la comprimer (8F50)
- Un transplantoir (2F30)
- Un petit semoir métallique (2F45)
- Une pelle rectangulaire à col de cygne (15F85)
- Une brouette en bois à côtés mobiles (85F)
- Un arrosoir ovale en tôle galvanisée de 13 litres (14F15)
- Une serpe à bois à poignée creuse pouvant recevoir un long manche pour élaguer les arbres (21F75)
- Un sécateur pour tailler les fleurs, petites branches, gourmands, etc... (10F25)
- Un tamis à maille de 5 m/m pour le terreau ou compost qui doit être tamisé pour faire des semis délicats.
On peut facilement le construire soi-même avec une caisse dont on remplace le fond par de la toile métallique (larg. 50cm: 5F45 le m).
- Un tamis à maille de 3 m/m pour le sable.



LES LÉGUMES

Les périodes de plantation sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier de plus d'un mois selon les climats plus ou moins chauds. Renseignez-vous auprès des paysans de la région.

131 L'ail rose hâtif: Début octobre à fin novembre. Mettez en place les gousses tous les 10 à 15 cm. Le côté pointu doit dépasser un peu du sol. Si les pluies sont abondantes, faites des sillons de chaque côté des lignes d'ail.

Quand les tiges sont jaunies, arrachez par temps sec, laissez sur place quelques heures, puis suspendez en bottes dans un endroit sec.

132 L'ail commun: Même opération en mars.

133 Les artichauts: Début mars à fin avril. Mettez en place les œilletons (les petits qui poussent à la base de la tige) tous les 1 m 20.

134 Les aubergines, piments forts et piments doux (poivrons): Début février à fin mars. Semez sous châssis. Repiquez en avril-mai tous les 50 cm. La culture en pleine terre est délicate dans les régions froides.

135 Les carottes: Début mars à fin juillet et toute l'année dans les régions chaudes. Échelonnez les semis (tous les 15 jours). Faites des rangs espacés de 25 cm. Avant de semer, mélangez les graines avec du sable. Quand les plants ont quelques centimètres, éclaircissez en laissant un plant tous les 5 cm. Les carottes se plaisent dans une terre légère, un apport de sable donne généralement de bons résultats.

136 Les céleris à côtes: Début mars, semez sous châssis. Repiquez fin avril tous les 40 cm. Ou semez en pleine terre, début avril à fin juin, quelques graines tous les 40 cm. Conservez le plant le plus fort.

137 Les céleris raves: Même époque que les céleris à côtes, mais repiquez 3 ou 4 fois. Chaque repiquage nécessite un apport de compost. Quand la plante est adulte, faites une cuvette autour du pied jusqu'au niveau de la rave et coupez les radicelles (petites racines) qui poussent sur la partie supérieure de la rave.

138 Le cerfeuil et le persil: Début mars à fin septembre, échelonnez les semis. Laissez monter quelques pieds, les semis se feront tout seuls pendant plusieurs années. Arrosez souvent.

139 Les choux: Toute l'année selon les variétés. Le sol doit être riche en chaux pour éviter la maladie "hernie du chou. Pendant l'hiver faites un apport de craie pilée.

140 Les concombres et les cornichons: En mars, semez sous châssis, repiquez en mai tous les mètres. On peut semer en pleine terre quand les gelées ne sont plus à craindre, 5 à 6 graines tous les mètres. Une fois sortis, conservez les 2 ou 3 pieds les plus forts. Ne faites pas voisiner avec les tomates.

141 Les épinards: Début août à fin octobre. Semez en rangs espacés de 25 cm. Arrosez fréquemment.

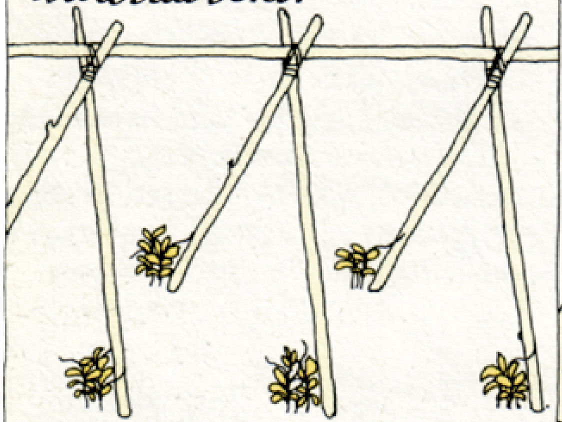
142 L'estragon: Plantez la souche en novembre dans une terre légère, ajoutez du sable ou de la cendre si nécessaire. Coupez les tiges au ras du sol et recouvrez de paille avant les gelées. L'année suivante à la même époque: Déterrez la plante et fractionnez-la en plusieurs pieds comportant suffisamment de racine et plantez-les séparément.

143 Le fenouil: Début mars à fin juin. Semez en lignes espacées de 30 cm. Eclaircissez en laissant un pied tous les 25 cm. Repiquez les plants les plus forts.

144 Les haricots nains et le soya: Toute l'année selon les variétés et les régions. Semez en rangs espacés de 50 cm 1 grain tous les 10 cm. Pour activer la germination, laissez tremper les graines pendant 1 heure dans une infusion de camomille refroidie.

145 Les haricots à rames:

Semez en rangs espacés de 50 cm, 5 à 6 grains dans le même trou tous les 40 cm. Les rames seront attachées à leur extrémité supérieure 2 par 2 en vis-à-vis. Sur le croisement on placera une rame horizontale suivant la ligne. Attention, l'installation doit être suffisamment solide pour résister au vent.



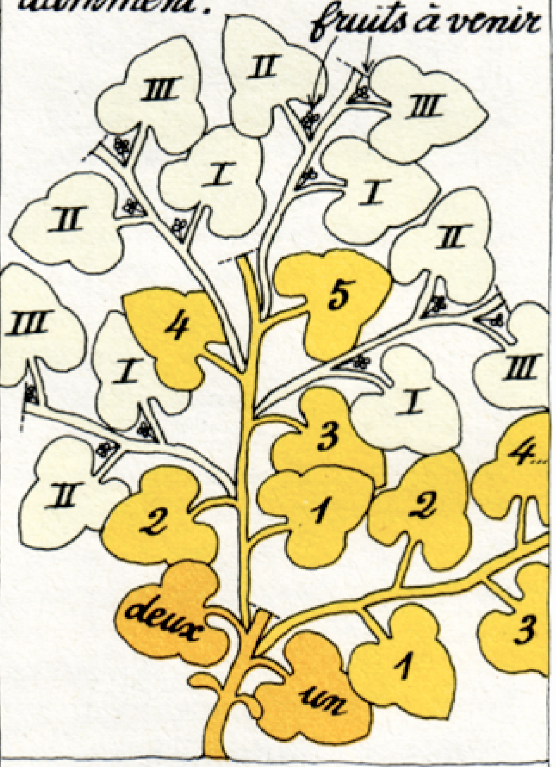
Entre les rangs, repiquez des pieds de céleri qui est le stimulant biologique du haricot.

146 Le maïs :

Après les dernières gelées, semez en lignes espacées de 40 cm, 2 grains tous les 30 cm. Buttez quand les plants sont forts.

147 Les melons :

Seulement en climat chaud, Semez en mars, en rangs espacés de 70 cm, 3 ou 4 graines tous les 50 cm. Quand les plants ont quelques feuilles coupez la tige au-dessus des 2 premières. 2 ramifications vont se développer. Lorsqu'elles auront 10 feuilles, coupez au-dessus de la cinquième. De nouvelles ramifications vont naître, coupez au-dessus de la 3ème feuille. Conservez 2 à 3 fruits, supprimez les autres. Arrosez deux fois par semaine abondamment.



148 La moutarde

Après les dernières gelées, semez en lignes espacées de 40 cm. Éclaircissez quand les plants sont bien levés.

149 Les navets : Après les dernières gelées Semez en rangs espacés de 20 cm, recouvrez de paille, de feuilles de menthe, de romarin ou de tomate pour chasser la piéride (petite chenille). Éclaircissez quand les plants sont forts.

150 Les oignons : Toute l'année selon la variété et le climat. Semez en rangs espacés de 20 à 25 cm. Repiquez quand les plants sont forts après avoir coupé la moitié des racines et des tiges et avoir trempé la base dans une boue d'argile.

151 Les poireaux : De début mars à fin septembre. Semez en rangs espacés de 30 cm. Quand les plants ont la grosseur d'un crayon, éclaircissez en laissant un poireau tous les 5 cm. Trempez les plants prélevés dans une boue d'argile, laissez sécher 8 jours, coupez la moitié des racines et des tiges, repiquez tous les 10 cm au fond d'un sillon ; quand les plants ont repris, comblez les sillons et plus tard buttez les rangs.

152 Les pois : Toute l'année selon les variétés et le climat. Tracez 2 lignes espacées de 5 à 10 cm, puis laissez un espace de 50 cm, refaites 2 lignes, etc... Mettez un pois tous les 5 cm. Après avoir rabattu la terre sur les pois, tassez au pied. Binez souvent. Buttez quand les plants ont 20 cm. Si ce sont des pois à rames, procédez comme les haricots. Faites voisiner avec des carottes, les 2 plantes se stimulent mutuellement.

153 Les pommes de terre : Laissez germer les pommes de terre sur des cageots dans l'obscurité. Une fois germés, exposez les plants à la lumière du jour pendant 15 jours. Si les pommes de terre sont grosses, partagez-les en 2 dans le sens de la longueur en laissant 2 yeux au moins sur chaque moitié. Saupoudrez d'argile les parties sectionnées.
Plantez tous les 40 cm dans 10 à 15 cm de profondeur. Quand les plants sont forts buttez pour empêcher les nouvelles pommes de terre de sortir du sol. Repérez les plants les plus forts dont les pommes de terre serviront à la prochaine plantation.
On plante les pommes de terre dès que les gelées ne sont plus à craindre et début octobre dans les climats chauds.

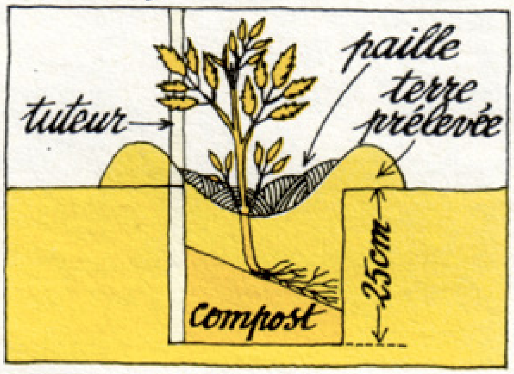
154 **Les radis:** Début mars à fin octobre. Semez de 10 jours en 10 jours en rangs espacés de 20cm. On peut aussi semer avec les carottes en mélangeant les graines. Eloignez du cerfeuil.

155 **Les salades:** Toute l'année selon les variétés et le climat. Ne semez que des graines de 2 ans. Repiquez quand les plants ont 3 ou 4 feuilles. Laissez 2 à 3 semaines, puis repiquez à nouveau en place tous les 20 à 30cm. Sans arracher les salades, vous pouvez consommer les feuilles externes sans endommager la plante, elle durera toute la saison.

156 **Le thym:** On peut diviser les touffes au printemps en 3 ou 4 pieds, ou faire des boutures en été en plantant les rameaux aux 2/3 de leur longueur.

157 **Les tomates:** Semez sous châssis début mars. Dans les régions froides il est préférable de semer dans une caisse remplie de compost et placée près d'une fenêtre dans une pièce chauffée.

Repiquez dès que les gelées ne sont plus à craindre, tous les 50cm, dans un trou de 25cm de profondeur à moitié rempli de compost. Disposez les tuteurs comme les rames à haricots, avant de repiquer. Enterrez le pied au niveau des 2 premières feuilles.

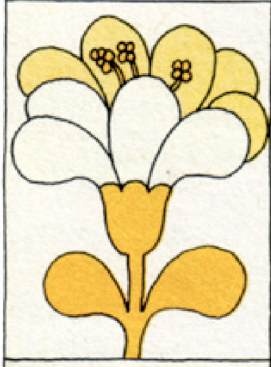
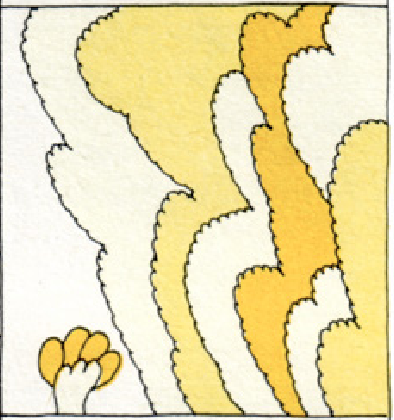
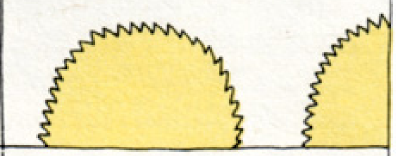


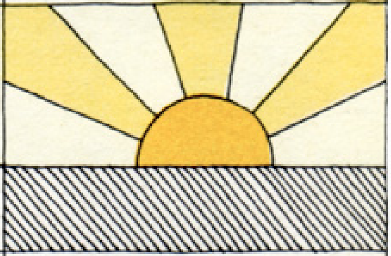
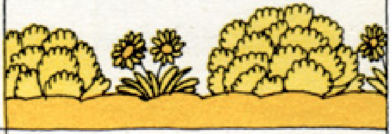
Eloignez des choux-raves, du fenouil, des haricots, des concombres et des cornichons. Semez du persil et quelques capucines entre les pieds. Pincez (coupez avec les ongles) les bourgeons qui se forment à la naissance des feuilles.

158 Les topinambours: Plantez les tubercules en mars tous les 30cm. Aucun entretien.

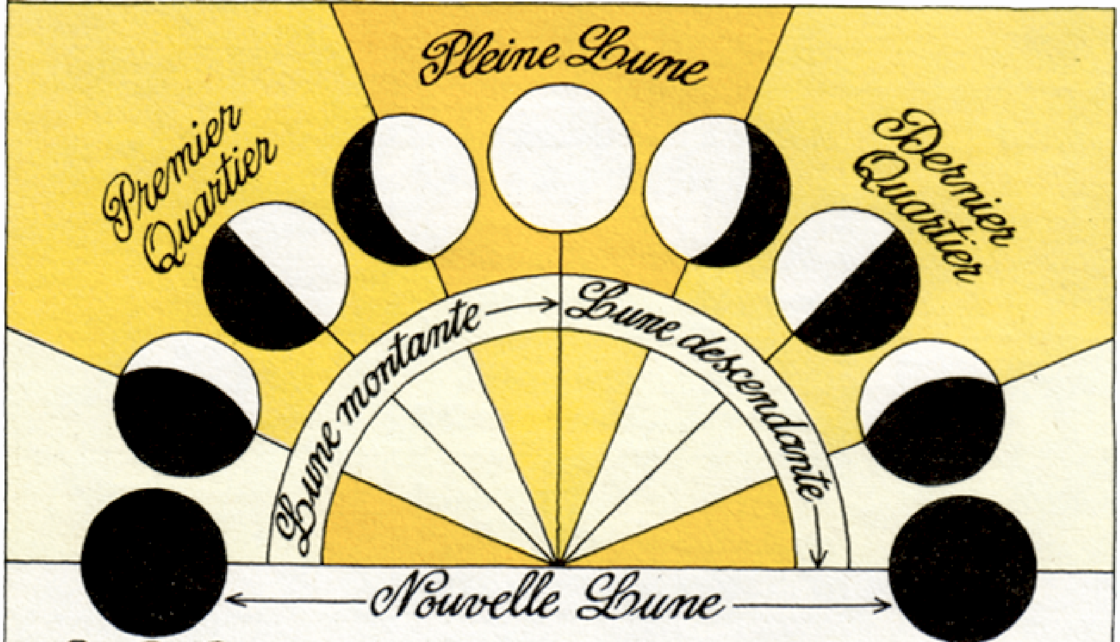
159 En résumé: Vos chances de réussite et la qualité de vos légumes dépendent essentiellement de la qualité de votre terre. La préparation du sol est plus importante que la plantation. Soignez avant tout la fabrication du compost. Faites des apports de sable, de cendre ou de tourbe si la terre est trop lourde. Retirez les mauvaises herbes, racines et cailloux. Après chaque récolte, faites un nouvel apport de compost et laissez reposer la terre au moins 15 jours avant d'entreprendre de nouvelles plantations. Faites vos semis très tôt dans la saison. Les graines doivent germer rapidement. Si la germination est trop lente vos plantes, en particulier les choux et les laitues, risquent de monter en graine et seraient impropre à la consommation. Pour que vos graines germent rapidement, il leur faut de la chaleur, de l'humidité et une terre riche en humus. Un châssis ou une caisse de compost dans une pièce chauffée rempliront les conditions. Respectez la règle des lunes (voir 161). On à toujours tendance à faire des semis trop serrés, surtout avec les petites graines, les plants s'étouffent et sont très difficiles à éclaircir. Les plantes-feuilles et les plantes-racines réclament des arrosages plus fréquents que les plantes-bulbes et les plantes-fruits, mais n'exagérez pas, vous pourriez avoir de beaux légumes avec des feuilles bien vertes mais le goût et les qualités nutritives en souffriraient. Arrosez abondamment et attendez que la terre commence à sécher avant d'arroser à nouveau. Les petits arrosages fréquents et superficiels sont plutôt néfastes. Binez souvent, au moins une fois par semaine. On dit qu'un binage vaut 3 arrosages. Veillez à ce que les plantes aient un bon voisinage (voir 160).

160 Le bon voisinage des plantes

	Plantes que l'on peut faire voisiner parce que l'une est le stimulant biologique de l'autre ou parce que l'une protège l'autre contre les insectes.	Plantes qu'il ne faut jamais faire voisiner parce que l'une produit des bactéries particulières qui entravent la croissance de l'autre ou parce qu'elles déforment le goût.
ail	pomme de terre, rose et presque toutes les plantes.	pois, haricot.
asperge	tomate, persil.	
aubergine	haricot vert, souci.	
basilic	tomate	
carotte	haricot, poireau, pois.	
céleri	chou-fleur, haricot, poireau.	
cerfeuil		radis
chou	pour le protéger des insectes : camomille, menthe, romarin, sauge et toutes les plantes aromatiques.	
cornichon et concombre	pois, maïs.	tomate
fenouil		tomate
haricot	carotte, céleri, concombre, cornichon, maïs, pomme de terre, souci.	ail, oignon, tomate.

laitue	carotte, fraise, radis.	
maïs	concombre, cornichon, courge, haricot, pomme de terre.	
navet	pois, et contre les insectes: menthe, romarin.	
oignon	betterave, carotte, 1 pied de camomille tous les 4 mètres.	haricot, pois.
ortie	stimule toutes les plantes, en particulier les tomates et les plantes aromatiques.	
poireau	céleri, carotte.	
pois	carotte, concombre, cornichon, haricot, maïs, navet, pomme de terre, radis.	ail, oignon.
pomme de terre	haricot, maïs, pois.	framboise, pomme, tournesol.
radis	carotte, épinard, laitue.	cerfeuil.
souci	protège tous les légumes contre les insectes, en particulier : aubergine, courge, haricot, tomate.	
tomate	asperge, basilic, ortie, persil, et contre les insectes: capucines, souci.	chou-rave, concombre, cornichon, fenouil, haricot.

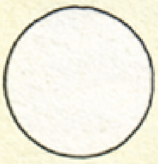
Les haricots grimpent sur les maïs, les capucines sur les tomates... Les plantes aromatiques fleurissent au milieu des choux... Les fraisiers courent autour des laitues et l'ail pousse entre les rosiers. On a mélangé le prétentieux jardin d'agrément avec le vulgaire potager et ils expriment leur joie en s'épanouissant.

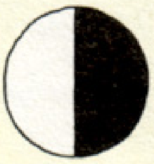
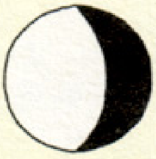
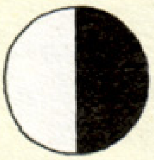
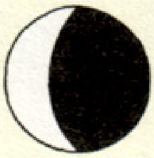
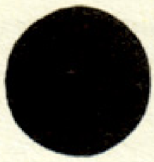
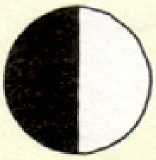


161 L'influence de la Lune sur les plantes:

Les planètes influent sur la croissance des plantes comme sur le caractère, le comportement, la santé des hommes, des animaux et aussi sur tout l'équilibre biologique. Une laitue semée à la nouvelle lune, dans la constellation du Lion, sera chétive, malade, vulnérable aux insectes... Tandis qu'une laitue semée à la pleine lune en Cancer, sera forte, vigoureuse et saine.

La vieille règle des lunes, connue et appliquée depuis l'antiquité et abandonnée depuis l'apparition de la culture chimique, retrouve toute sa valeur avec la culture biologique. Il faudra tenir compte de deux facteurs: la phase de la lune et son signe zodiacal

Phases	Signes (ordre de préférence)	Travaux à effectuer
	Cancer, Scorpion, Poisson, Taureau, Capricorne.	Semez les plantes feuilles (salades, choux, épinards, etc.)
	Cancer, Scorpion, Poisson, Sagittaire, Taureau, Capricorne.	Semez les plantes bulbes (oignons, ail, ciboulette, etc...)
	Tous les signes (évitez si possible Cancer, Scorpion et Poisson.	Récoltez les graines, racines, bulbes et tubercules destinées à la reproduction

	Cancer, Scorpion, Poisson, Taureau, Capricorne.	Semez les plantes-racines (carottes, navets, betteraves, etc).
	Cancer, Scorpion, Poisson, Capricorne, Taureau.	Mettez en terre les tubercules (pommes de terre, etc.).
	Scorpion	Élaguez les arbres, taillez les haies, les rosiers, la vigne, etc...
	Tous les signes sauf : Cancer, Scorpion, Poisson.	Récoltez les fruits destinés à être conservés.
	Tous les signes	Faites vos apports d'engrais.
	Bélier, Lion, Sagittaire, Gémeaux, Verseau.	Faites les moissons et récoltez les légumes-racines, bulbes, tubercules destinés à être conservés.
		Réservez cette période pour les travaux d'entretien.
	Cancer, Scorpion, Poisson, Taureau, Capricorne.	Semez les plantes fruits (tomates, haricots, aubergines..)
	Cancer, Scorpion, Poisson, Taureau, Balance.	Semez les plantes fleurs (artichauts et ttes les fleurs)

Dans tous les cas, la période la plus fertile est lorsque la lune est en Cancer, puis en Scorpion (particulièrement indiquée pour la vigne), puis en Poisson Les lunes en Taureau et en Capricorne sont moins bonnes sauf pour les plantes-racines. Les lunes en Balance, Sagittaire et Verseau sont nettement moins bonnes. La lune en Balance reste favorable aux fleurs et à la vigne et la lune en Sagittaire aux plantes à bulbes. Enfin, les lunes en Bélier, Gémeaux, Lion, Vierge sont totalement défavorables à la végétation Réservez ces périodes à la préparation de la terre.

102 Les poules:

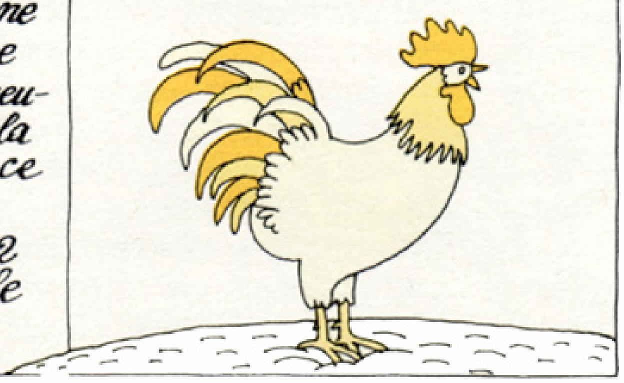
L'élevage des poules ne pose pas beaucoup de problèmes. Il leur faut un endroit sec et bien abrité où elles peuvent coucher, une planche surélevée ou quelques vieilles caisses avec de la paille bien sèche pour pondre ou couver, quelques perchoirs, une mangeoire (un simple récipient) et un abreuvoir.

Bouteille renversée et fixée contre un mur ou une planche au-dessus d'un récipient. Le niveau d'eau reste constant à la hauteur du goulot

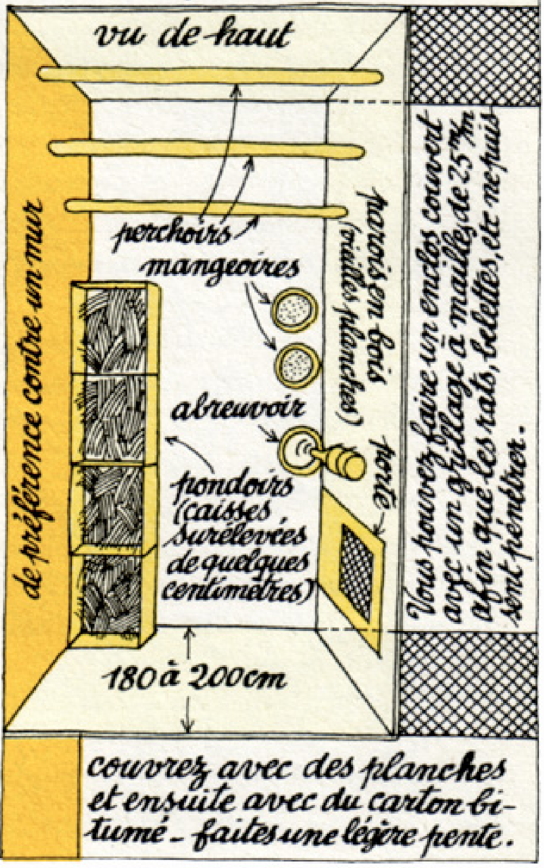
Quant à la nourriture: un bon mélange de grains, le plus varié possible (blé, maïs, seigle, avoine, orge, etc...) de la verdure et puis les restes de cuisine, épluchures, pain, etc... avec lesquels vous faites une pâtée. Jetez un peu de sable autour de l'endroit où elles picorent et ajoutez une cuiller à soupe de vinaigre par litre d'eau dans l'abreuvoir. Changez souvent la paille des nids, veillez à ce qu'elle soit bien sèche. Donnez-leur à manger 2 fois par jour, une pâtée le matin et une poignée de grains (par tête) le soir. Si elles sont enfermées dans un enclos sans herbe, n'oubliez pas de leur donner de la verdure. Si vous achetez des poussins, gardez-les dans une caisse (chauffée en hiver) près d'une fenêtre pendant 5 à 6 semaines.

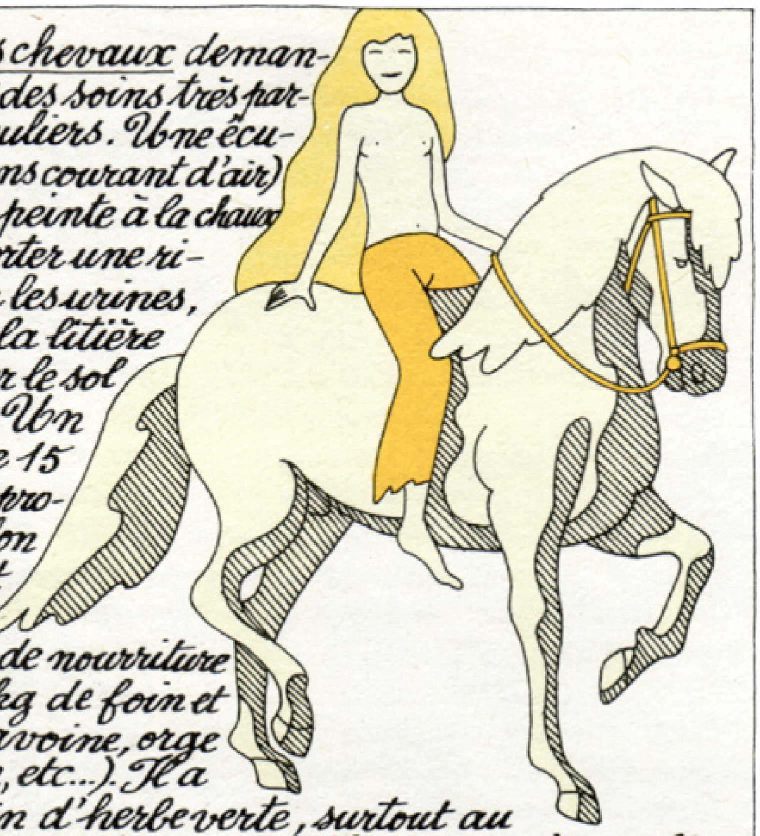
Concassez les grains et donnez-leur 50 à 60 g. par jour et par tête, de l'herbe hachée menu, du pain trempé etc... Veillez à ce qu'ils aient toujours à boire de l'eau tiède dans un abreuvoir où ils ne risquent pas de tomber. Mettez au fond de la caisse de la paille hachée, de la tourbe ou des copeaux de bois. Changez souvent.

Lorsqu'une poule commence à faire un nid pour couver, vous vous en apercevez par le fait que le nid est mieux contruit que pour pondre et généralement garni de duvet. Laissez-lui les oeufs qu'elle pond et ajoutez-en au besoin afin qu'elle en ait une quinzaine.



La durée normale d'incubation est de 21 jours. Vous n'aurez pas à vous soucier de l'élevage des petits, la mère s'en occupera. Renforcez simplement les rations de grains que la mère concassera elle-même pour ses petits. L'absence de coq n'empêche pas les poules de pondre mais évidemment, si les poules ne sont pas fécondées, elles n'auront pas de poussins et d'autre part le coq protège généralement assez bien son poulailler contre les intrus. Evitez de garder 2 coqs adultes, ils risquent de se battre pour obtenir la suprématie sur le poulailler. Les bonnes poules pondent un œuf presque tous les jours mais le rythme ralentit dès les grands froids et les fortes chaleurs. Pour inciter les poules à pondre à l'endroit que vous leur avez réservé (le pondoir), il faut parfois mettre un œuf artificiel. Faites un trou dans la coquille d'un œuf (véritable), videz-le complètement, coulez du plâtre à l'intérieur, laissez sécher, cassez la coquille et peignez l'œuf en blanc. Les poules craignent l'humidité, elles attrapent des rhumatismes qui se traduisent par une inflammation des articulations et une difficulté à marcher. Placez-les dans un endroit chaud et sec, badigeonnez les pattes avec de la boue d'argile ou de la pommade camphrée et ajoutez à l'eau de boisson 5 g. de salicylate de soude par litre ou 10 cg d'aspirine par tête et par jour. L'idéal est de laisser courir les poules dans la nature, elles rentreront le soir au poulailler à l'heure où vous avez l'habitude de les nourrir. Si vous craignez les ravages qu'elles peuvent faire dans le jardin il faudra les enclore ou clôturer le jardin. Vous pouvez construire vous-même le poulailler.





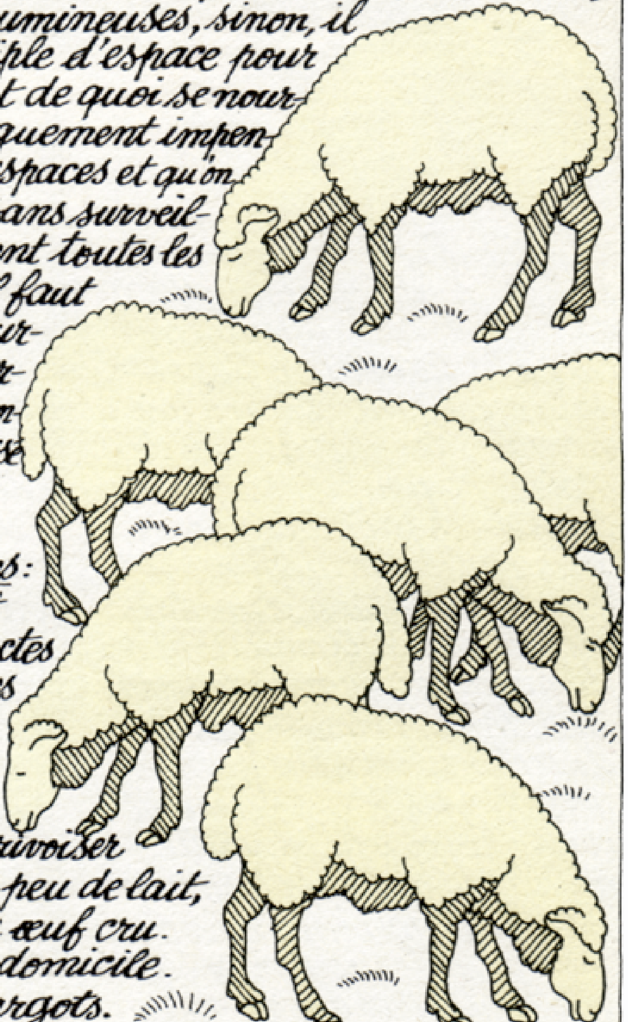
163 <u>Les chevaux</u> demandent des soins très par-particuliers. Une écurie bien aérée (sans courant d'air) sans angles vifs, peinte à la chaux. Le sol doit comporter une rigole pour évacuer les urines, il faut changer la litière en paille et laver le sol tous les 15 jours. Un cheval boit entre 15 et 50 litres d'eau propre par jour, selon la température et le travail. Sa ration journalière de nourriture est environ de 3 kg de foin et 4 kg de grains (avoine, orge blé, maïs, seigle, etc...). Il a également besoin d'herbe verte, surtout au printemps. Il doit sortir, si possible, tous les jours. Il faut le brosser, le laver très souvent et le ferrer tous les 2 mois. Le harnachement coûte cher. Le cheval est fragile et l'intervention d'un vétérinaire est souvent nécessaire. Le cheval a besoin d'affection, il demande beaucoup d'attention. Il faut bien connaître les chevaux avant d'en envisager l'acquisition. Un bon cheval coûte 3000 F.

164 <u>Les vaches</u> sont moins délicates que les chevaux; malgré tout, l'étable doit être aussi bien entretenue que l'écurie. Une vache boit 40 à 50 litres d'eau par jour, selon la température et 70 litres pendant les fortes périodes de lait. Après la naissance d'un veau une vache produit environ 20 litres de lait par jour pendant 3 mois, ensuite la quantité diminue. On peut compter une production annuelle de 3000 litres (8 litres par jour). La traite se fait matin et soir. Une vache a besoin de 5 à 10.000 m² selon la qualité du pâturage. Il faut y semer du trèfle chaque année. A l'étable, elle mange du foin, principalement l'hiver lorsqu'il n'y a plus de pâturage. Il faut lui donner du maïs (grains moulus mélangés avec

les tiges et les feuilles hachées), des betteraves hachées et des choux fourragers pendant la saison. Une vache donne naissance à un veau chaque année, après 9 mois de gestation. Une vache pleine coûte de 3 à 4000 F, un veau de quelques jours coûte 400 F - Il faut 10 à 12 litres de lait pour faire 1 kg de beurre.

165 Les chèvres : Pour 2 chèvres il faut un petit local de 6 m² attenant à un enclos de 100 m². On leur donne du fourrage, beaucoup d'herbe fraîche et des pâtées à base de céréales.

166 Les moutons : Il leur faut beaucoup d'espace, environ 2000 m² par mouton, à condition d'entretenir la prairie en semant chaque année (début mars) des graminées et des légumineuses, sinon, il faut le double, voir le triple d'espace pour que les moutons trouvent de quoi se nourrir. Comme il est pratiquement impensable de clôturer de tels espaces et qu'on ne peut pas les laisser sans surveillance car ils ravageraient toutes les cultures des alentours, il faut donc un berger pour les surveiller à longueur de journée et, lorsqu'ils sont nombreux, un chien bien dressé pour les regrouper.



167 Les hérissons : Ils détruisent un grand nombre d'insectes nuisibles (sans parler des vipères). Pour les attirer, mettez une assiette de lait au milieu de votre jardin. Vous pouvez apprivoiser un petit, donnez-lui un peu de lait, et de temps en temps, un œuf cru. Il fera du jardin son domicile. Il mange aussi les escargots.

168 Les oiseaux: Le danger consécutif à la disparition des oiseaux est peut-être un des dangers les plus graves de notre époque. Les insecticides et les produits chimiques utilisés actuellement par l'agriculture, tuent les oiseaux et s'ils venaient à disparaître, le monde serait rapidement étouffé par les insectes. Les plus puissants insecticides n'y pourraient rien. C'est une nécessité vitale de protéger les oiseaux. Apprenez à les connaître, à les aimer, ce sont des petits êtres qui ne diffusent que des ondes de bonheur. En hiver, lorsqu'il gèle, mettez quelques récipients d'eau (avec un peu de glycérine) autour de la maison. Suspendez un morceau de lard dans un arbre. Mettez une assiette sur un mur avec une poignée de graines de tournesol, chènevis, millet, etc... Ne dérangez pas les nids au printemps, surtout lorsqu'il y a des petits. Si les oiseaux mangent quelques fruits dans votre jardin, sachez qu'ils les aiment plus mûrs que nous ne les aimons. Il suffit de les récolter à temps.

169 Les abeilles : Bénéfiques pour vos cultures, elles provoquent la fécondation des fleurs par le transport du pollen. Une seule ruche peut produire jusqu'à 30 kg de miel dans la saison.

Vous pouvez avantageusement utiliser le miel à la place du sucre, faire un excellent vin : l'hydromel, du vinaigre, de l'eau de vie, utiliser la cire pour vos bougies, etc... Vous pouvez facilement construire vos ruches vous-même et le matériel que vous devrez vous procurer sera rapidement amorti avec 4 ruches.

Le monde des abeilles est tout à fait passionnant, il vous procurera des joies qui dépassent de loin la simple récolte du miel.

Petites notions d'apiculture :

— Une ruche est composée de 3 types d'abeilles : la mère, les ouvrières et les faux-bourdons.

— La mère (appelée à tort la Reine) : son rôle consiste uniquement à pondre les oeufs, jusqu'à 4 000 en 24 heures ; elle pond plus ou moins en fonction des besoins de la population de la ruche. Elle peut vivre 4 à 5 ans dans une ruche normale et plus dans une petite ruche.

— Les ouvrières : elles ne vivent pas plus de 6 à 10 semaines, elles sont de 10 000 à 100 000 et sont partagées en 4 groupes : les butineuses, les gardiennes, les ventileuses et les nettoyeuses.

— Les butineuses : celles qui vont récolter le nectar sur les fleurs et à la base des feuilles, c'est la substance qui servira à faire le miel. Sur les étamines des fleurs, elles récoltent le pollen qui sert à nourrir les jeunes abeilles. Sur les bourgeons, elles récoltent le propolis qui sert à réparer les ruches, boucher les fentes et fixer les rayons.

Elles récoltent enfin l'eau qui sert à délayer la nourriture (pollen) des jeunes et à dissoudre le miel cristallisé.

— Les gardiennes : celles qui surveillent l'entrée de la ruche. Elles reconnaissent tous les membres de la colonie et chassent les intrus qui convoitent le miel et qui peuvent être des butineuses d'une ruche voisine ou toutes sortes d'insectes tels que les guêpes, les frelons, les bourdons, certains papillons etc... parfois même des petits animaux comme les mulots.

— Les ventileuses : leur travail consiste à renouveler l'air de la ruche en battant des ailes, elles redoublent d'activité le soir avant que les abeilles se couchent.

— Les nettoyeuses : elles se lèvent les premières pour débarrasser la ruche des abeilles mortes pendant la nuit et des débris inutiles qu'elles vont rejeter au loin.

— Les faux-bourdons : ce sont les mâles, ils sont quelques milliers, ils ne font pratiquement rien, ils servent à la reproduction et en automne, ils se font chasser ou tuer par les autres, étant inutiles pendant l'hibernation. Au printemps la mère donnera naissance à de jeunes mâles.

— La production de la ruche dépend principalement de la qualité de la colonie et de la valeur mellifère de la région.

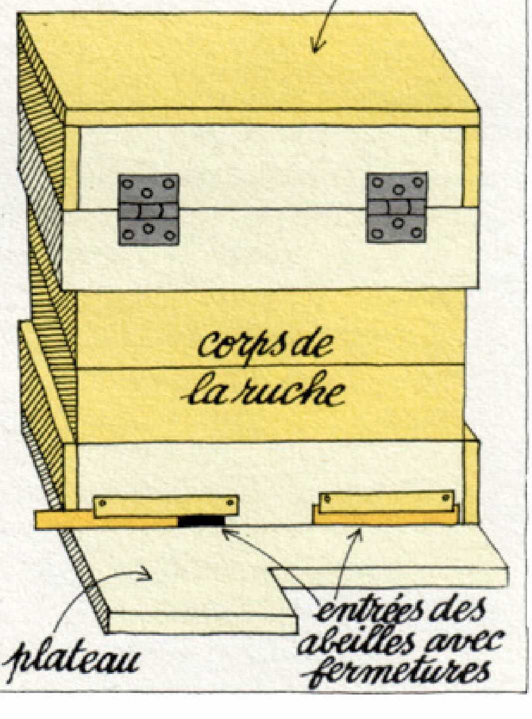
— Les meilleures plantes mellifères de la végétation naturelle sont : acacia, bleuet, brunelle, bruyère, bugle, centaurée, chardon, épiaire, érable, galéopsis, jacée, linaire, marronnier, mélilot, merisier, pastel, pied d'alouette, pissenlit, prunier sauvage, renouée, romarin, ronce, sauge, saule, serpolet, tilleul, thym, verge d'or, vesce, vipérine.

— Les plantes cultivées sont : abricotier, amandier, aster, cerisier, chou, colza, corbeille d'argent, fève, haricot, myosotis, oignon (en fleur), oranger, phacelia, pêcher, pois, prunier et enfin le sainfoin qui est la meilleure plante mellifère dont la culture est recommandée à proximité des ruches.

170 Les ruches

Il existe de nombreux types de ruches, elles ont toutes avantages et inconvénients. Nous avons choisi de décrire une ruche à cadres mobiles du type Layens, facile à construire et à utiliser même par un débutant et donnant des résultats très satisfaisants.

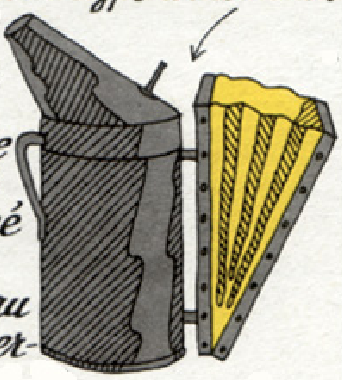
On trouve facilement à acheter les accessoires qui conviennent à ce type de ruche, tels que les cadres et surtout les rayons gaufrés en cire (assurez-vous qu'ils sont en cire pure). Le corps de la ruche est une simple caisse avec un couvercle monté sur charnière.



Les cadres sont plus délicats à fabriquer, ils doivent être parfaitement droits et très solides.

Voyons le matériel nécessaire pour 4 ruches :

- 80 cadres (7 boites de 12) type "Layens"
- 1 boîte de 20 feuilles de cire gaufrée (cire pure)
- 1 enfumoir type américain
- 1 éperon
- 1 bobine de fil de fer étamé
- 1 couteau à désoperculer
- 1 brosse à abeilles
- 1 voile d'apiculteur (à faire vous-même)
- des gants de caoutchouc



Une fois en possession des ruches et du matériel, il faut trouver des colonies d'abeilles. 2 solutions :

1ère solution : Achetez chez un apiculteur des ruches vulgaires qui seront plus tard transvasées dans vos ruches à cadres, elles devront être bien peuplées d'abeilles et contenir un minimum de 16 kg de miel. C'est le procédé qui a le plus de chance de réussite.

2ème solution : Achetez des essaims en vous assurant que ce sont des essaims primaires, ils doivent peser au moins 2 kg. Il suffit de les mettre directement dans les ruches à cadres.

Emplacement des ruches : Il faut les espacer d'au moins 2 mètres, à l'ombre, à l'abri du vent, jamais à même le sol, de préférence sur une petite table. La ruche doit être parfaitement d'aplomb. A proximité des ruches, il faut mettre un petit abreuvoir : un simple récipient d'eau dans lequel on laisse flotter quelques bouchons ou morceaux de bois, afin que les abeilles puissent se poser.

En définitive, nous avons seulement effleuré la question, il vous faut un ouvrage précis et si possible les conseils d'un apiculteur. Si les problèmes que vous rencontrez la première année sont largement compensés par les joies que vous éprouvez en vous initiant au monde des abeilles, vous serez comblé la 2ème saison par les 100 kg de miel que vos 4 ruches peuvent produire.

LA SANTÉ

171 Vivant dans la nature, vous vous désintoxiquez en respirant un air pur, en mangeant une nourriture saine, en buvant un eau neuve, en faisant un exercice physique qui tonifie la musculature, stimule la nutrition, purifie le sang, régularise les fonctions respiratoires et digestives, équilibre le système nerveux. Vous trouvez le vrai sommeil réparateur, vous êtes beaucoup plus résistant au mal et dans la plupart des cas vous pouvez vous soigner vous-même :

– Evitez toutes les drogues modernes s'il n'y a pas de péril mortel (vaccins, sérums, antibiotiques, sulfamides, jusqu'au banal comprimé d'aspirine).

– Apprenez à utiliser les plantes médicinales, elles possèdent des principes actifs capables de prévenir, soulager ou guérir en douceur sans contrarier les efforts réactionnels de l'organisme. La nature guérit généralement mieux que les remèdes.

– Si vous êtes dans une région où les plantes médicinales sont peu nombreuses et où les derniers herboristes ont disparu, utilisez les médicaments homéopathiques. Ce sont pour la plupart des extraits de plantes dont le principe est de stimuler les efforts réactionnels de l'organisme.

– Surveillez votre équilibre diététique, c'est la base de toutes les médecines préventives et curatives. Seule, une alimentation bien équilibrée vous permet d'être en pleine possession de vos facultés physiques et morales.

– Si vous devez faire appel à un médecin, choisissez un partisan des traitements naturels et non violents (homéopathie, phytothérapie, acuponcture, etc...).

172 <u>Le régime végétarien</u> : Les raisons pour lesquelles les recettes et conseils indiqués dans ce livre sont essentiellement végétariens sont les suivantes :

– La viande (même de bonne

qualité) laisse des résidus très nocifs pour l'organisme: urée, acide urique, etc... Si vous consommez de façon occasionnelle une viande provenant d'animaux sains, votre organisme élimine facilement les toxines et par la même occasion se vaccine. Par contre, le foie humain n'est pas fait pour éliminer les toxines accumulées par une consommation abondante et journalière, particulièrement lorsque la qualité de la viande est médiocre.

— Les techniques modernes d'élevage et d'agriculture ont fait de la viande un véritable poison. Pour que les animaux arrivent plus vite à maturité on leur donne des aliments chimiques dans lesquels il y a des substances médicamenteuses (hormones, antibiotiques, etc...), les étables, les poulaillers, les fourrages, les litières sont traités aux insecticides. Les animaux broutent des herbages dont la terre est fertilisée avec des engrais chimiques. Un grand nombre de ces substances ne s'éliminent pas, se fixent dans la chair que vous consommez et ensuite dans la vôtre.

— La consommation exagérée du poisson n'est pas sans danger non plus. Dans les océans pollués les poissons sont malades; l'analyse de leur chair révèle la présence de poisons violents, le mercure en particulier et un taux de radioactivité sans cesse croissant.

— Comme rien ne nous permet d'espérer une amélioration, l'aggravation sera rapide et irrémédiable. Autant dès maintenant et progressivement habituer notre organisme à un régime végétarien avant que les viandes et les poissons soient tout à fait impropres à la consommation.

— Il y a aussi une raison économique: à quantité égale un bifteck coûte 8 fois plus cher que le soya; or le soya possède 4 fois plus de protéines que le boeuf. En définitive, la protéine du boeuf coûte 32 fois plus cher et s'il manque dans le soya quelques composants qu'on trouve dans la viande, on peut se permettre quelques extras avec l'économie réalisée.

173 Les repas: Prenez vos repas à heures fixes.

L'organisme s'habitue à un certain rythme et vous constatez une augmentation des sécrétions salivaires à l'heure des repas; c'est le moment idéal pour l'assimilation des aliments.

Détendez-vous avant de vous mettre à table. Pensez à ce que vous allez manger, votre organisme ne sera pas pris au dépourvu.

Prenez vos repas dans le calme. La tension nerveuse diminue la sécrétion des sucs digestifs, contracte les organes et provoque une acidité dans le tube digestif. La conversation entre les convives devrait se limiter à l'appréciation des plats. Concentrez-vous sur le plaisir gustatif.

Mâchez longtemps. Les aliments avalés trop rapidement traversent le corps avec difficulté, perdent une grande partie de leurs propriétés nutritives et énergétiques et produisent de la graisse. En avalant d'un trait, c'est comme si vous jetiez la moitié de votre nourriture.

Détendez-vous après le repas, ne serait-ce que 10 minutes avant de reprendre vos activités. On en éprouve généralement le besoin. Laissez aller !..

Restez légèrement sur votre appétit. Après un repas trop copieux, l'assimilation est lente et incomplète.

Buvez peu en mangeant. Les sucs digestifs agissent mal sur une nourriture trop diluée. Prenez plutôt un jus de fruit ou un petit verre de vin avant les repas.

Buvez entre les repas. Commencez par un verre d'eau au réveil, ne buvez pas glacé, buvez le lait par petites gorgées, buvez les jus de fruits sitôt faits. Evitez le café et les boissons fortement alcoolisées (apéritifs et digestifs).

Prenez un petit déjeuner copieux. Commencez par un fruit ou un jus de fruit, ensuite un yaourt, un fromage ou un œuf, puis une céreale (flocons d'avoine, muesli, etc...) buvez du jus de fruit ou du thé léger.

Variez les menus du déjeuner. Commencez par une crudité ou un fruit, ensuite un plat complet (voir 283) dont on peut varier la composition à l'infini. Terminez par un fromage.

Prenez un dîner léger : Potage, fromage, dessert (tartes, compotes, gâteau de riz, yaourt, etc...).

174 Le choix des aliments

Le choix des aliments : Avant de produire suffisamment vous-même pour satisfaire tous vos besoins, vous devrez continuer à acheter certains produits. Choisissez-les soigneusement, de préférence des produits naturels de la région et pendant la saison.

Faites le plus de choses possibles vous-même : pain, pâtisserie, confitures, yaourts, fromages, moutarde, vinaigre, etc... Achetez le moins possible de produits manufacturés, ils sont tous plus ou moins trafiqués.

175 Les légumes et les fruits :

Ne consommez que des légumes et des fruits poussés organiquement avec des engrais naturels, sans insecticides, herbicides, etc... ceux de votre jardin sont évidemment les plus sûrs. Si vous devez en acheter, choisissez des produits de la région. Méfiez-vous des fruits ou des légumes trop colorés, trop brillants et anormalement gros.

176 Les céréales :

Les farines industrielles sont totalement dévitalisées ; ce qui est riche dans le blé (le son et surtout le germe) est retiré. Le meilleur moyen est de se procurer du grain provenant d'une ferme rustique et de le moudre soi-même avec un moulin à céréales.

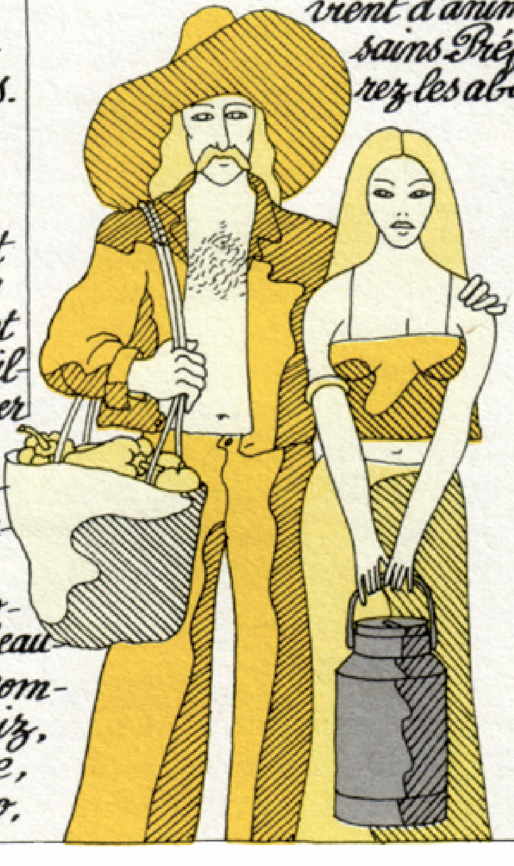
Certains magasins de produits diététiques vendent (beaucoup trop cher) des céréales complètes telles que le blé, le riz, le sarrasin, l'orge, l'avoine, le millet, le maïs, le sorgho, sous forme de grains, de farine, de flocons et de semoule.

177 Les produits laitiers :

Utilisez les produits des fermes rustiques de la région. Vous avez avantage à faire vous-même vos fromages, vos yaourts, votre beurre, à moins que vous soyez sûr des procédés de fabrication de la ferme. N'abusez pas du lait. Buvez-le si possible le jour même après l'avoir fait bouillir.

178 La viande :

Si vous pouvez vous en passer, c'est aussi bien ; sinon, n'en abusez pas. Assurez-vous qu'elle provient d'animaux sains. Préférez les abats.



179 Les poissons: Étant donné l'état de pollution de la mer, on se demande dans quelle mesure on peut encore manger du poisson sans risque d'intoxication. Il est prudent d'en restreindre la consommation et de choisir plutôt des poissons du large. Les côtes sont trop polluées.

180 Les huiles végétales: Utilisez des huiles végétales garanties 1ère presse à froid ou provenant d'une fabrication locale rustique. Les huiles de table industrielles (principalement les grandes marques) n'ont aucune valeur vitaminique et sont raffinées avec les procédés les plus sordides, depuis la lessive de soude jusqu'à l'essence d'avion en passant par l'acide sulfurique.

Certaines huiles d'olive italiennes contiennent seulement 3% d'huile naturelle, le reste étant des huiles de vaseline, des extraits de pétrole ou de charbon, des gras d'os et des détritus de boucherie industrielle.

181 Les margarines: Elles sont fabriquées à partir des huiles dont nous avons parlé. A éviter!

182 Les vins: Le vin de consommation courante est un véritable produit chimique, il contient: gélatine, albumine, caséine, colle de poisson, monosulfure de sodium, gomme arabique, charbon antifer, sel, oxygène, anhydride sulfureux, acide citrique, sulfate de potasse, acide sorbique, caramel.

Inutile de dire qu'il faut rechercher une production locale, rustique et encore avec beaucoup de précaution, sinon, abstenez-vous.

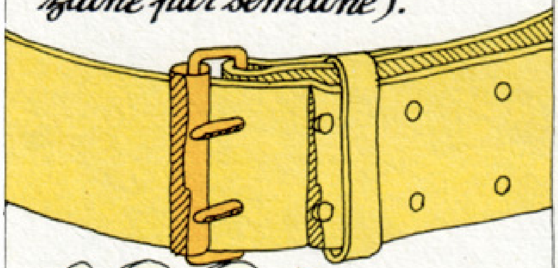
183 Le sucre: N'utilisez jamais le sucre blanc raffiné chimiquement mais plutôt la mélasse de canne à sucre, le sucre de canne roux ou le miel (de préférence le miel de montagne).

184 Le sel: Utilisez du sel marin gris non raffiné.

185 Le vinaigre: Faites-le vous-même avec du vin naturel ou du cidre naturel, mais utilisez plutôt le citron.

186 Les aromates et les condiments: Utilisez les herbes de votre jardin et celles de la nature. Fabriquez votre moutarde.

187 Les œufs: Utilisez les œufs des poules élevées naturellement, celles qu'on ne force pas avec des poudres "à faire pondre". Consommez les œufs frais mais pas trop (2 à 3 jours). N'en abusez pas (maximum : une douzaine par semaine).



188 La diète: Si vous êtes malade, mettez-vous à la diète pendant 48 heures. L'intensité des troubles d'intoxication décroîtra et les réactions de défense augmenteront. Les animaux le font instinctivement.

De temps à autre, la suppression de 2 repas successifs procure un regain de vitalité, réveille l'appétit et stimule les facultés intellectuelles.

2 fois par an, au printemps et en automne, pratiquez une semi-diète pendant une semaine au début de laquelle vous pouvez prendre une purgation légère (voir 240). Pendant cette première journée, vous vous alimentez avec du bouillon de légumes, du thé léger au citron sucré au miel, des fruits ou des jus de fruits et deux yaourts. Les 6 jours suivants :
- Au petit déjeuner : 1 thé léger, 1 yaourt, 1 fruit, 1 tranche de pain avec du miel ou de la confiture.
- Au déjeuner : 1 salade de tomates, 1 plat de légumes, 1 yaourt ou 1 fromage blanc, 1 fruit, 1 tranche de pain.
- A 16 heures : 1 jus de fruits.
- Au dîner : 1 potage de légumes, 1 plat de légumes, 1 salade, 1 fruit, 1 tranche de pain.
- Au coucher : 1 infusion sucrée au miel.

189 Les valeurs nutritives: Les aliments contiennent des composants quantitatifs (les protéines, les graisses et les sucres) et des composants qualitatifs (les sels minéraux et les vitamines). Il est indispensable de contrôler de temps en temps la valeur nutritive de vos menus. En particulier lorsque vous éprouvez une fatigue inhabituelle. Vous devez apprendre à connaître les aliments qui correspondent le mieux à votre personnalité, à votre état général, à votre activité, au climat, etc... Vous retrouverez vite l'instinct de ne pas manger n'importe quoi, n'importe quand et n'importe où.

Aliments (100g)	vitamines				calcium	phosphore	fer	protéine
	A	B1	B2	C				
abricot	7500	33	100	4	13	24	0,6	1
artichaut	400	150	30	20	40	94	0,8	2
banane	300	45	87	10	8	28	0,6	1
beurre	2250	120	0	0	10	10	0	0
boeuf	50	130	250	0	11	190	3	20
carotte	4500	70	75	5	45	41	0,6	1
céleri (feuilles vertes)	640	30	45	7	98	46	0,8	1
chou (feuilles vertes)	160	90	150	50	429	72	2,8	2
citron	0	48	4	50	22	12	0,6	0
confiture	0	0	0	0	0	0	0	0
cresson	5000	120	360	60	16	44	3,2	0
épinard (cuit)	11000	90	312	30	78	46	2,5	2
farine blanche (blé)	0	65	50	0	18	80	0,8	9
farine complète (blé)	40	430	150	0	43	410	4,8	11
foie	8000	250	2300	25	8	400	9	21
fromage de ferme	180	18	250	0	240	263	0	20
germe de blé	400	2600	750	0	71	1050	7,5	24
haricot vert	950	60	100	8	55	50	1,1	2
lait frais complet	300	30	190	1	120	93	0,2	3,3
laitue (feuilles vertes)	2000	75	150	7	49	28	1,5	1
lentille	200	378	390	0	20	77	1,7	9
levure de bière	0	8900	4750	0	100	2070	16	44
maïs (grains frais)	860	209	50	8	8	103	0,4	3
mélasse de canne	0	2450	2900	0	1300	175	48	5
miel	0	0	0	4	0	24	0,4	0
nouille blanche	0	5	0	0	24	119	0,1	3
nouille complète	0	410	160	0	45	423	5,1	4
oeuf entier	1200	130	300	0	64	224	3	12
oignon	60	42	125	7	41	47	0,4	1
orange	190	90	75	50	44	18	0,4	0
pain complet	33	600	330	0	72	335	3,4	10
persil	16000	114	0	140	46	30	19,2	40
poisson	0	110	0	0	24	250	0,4	21
poivron	700	25	25	125	12	28	0,4	1
pomme	90	36	50	6	7	12	0,3	0
pomme de terre	0	200	75	20	13	53	1,5	3
poulet	0	130	165	0	13	215	3	17
riz blanc	0	0	0	0	10	110	0,7	6
riz complet	66	600	240	0	70	350	4,1	13
soya (grains secs)	10	525	300	0	104	300	4	40
sucre blanc	0	0	0	0	0	0	0	0
sucre de canne roux	0	0	0	0	15	2	0,4	0
tomate	1500	110	50	25	11	29	0,4	1

190 **Les protéines:** Le plus important des composants quantitatifs; 60 grammes par jour sont nécessaires (150g de soya). On en trouve dans les farines complètes, les fromages, les farineux, les noix, le poisson, la viande, les œufs, etc...

Si on surveille dans notre alimentation la teneur en protéines, en vitamines A, B, C, D, en calcium, en phosphore, en fer et en iode, notre alimentation a toutes les chances d'être bien équilibrée car il se trouvera toujours assez de graisses, de sucres, et de sels minéraux pour satisfaire notre organisme. A condition de varier les menus.

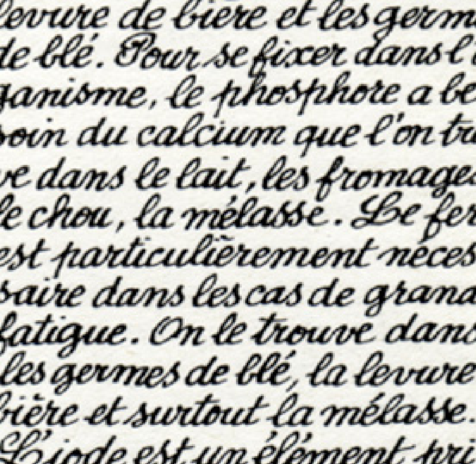
191 **Les graisses:** On les trouve dans les huiles extraites ou contenues dans les végétaux (les graines de soya en contiennent 20%), dans les graisses animales, le beurre et les fromages gras. La consommation est généralement exagérée, la quantité nécessaire pour les pays tempérés devrait se situer autour de 50g par jour.

192 **Les hydrates de carbone:** On les trouve dans les sucres et les féculents (le soya en contient 20%). L'alimentation moderne est beaucoup trop riche en hydrate de carbone, du fait de la consommation effrénée des sucreries.

193 **Les sels minéraux:** Calcium, chlore, cuivre, fer, iode, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, soufre, zinc, etc... Tous ces éléments sont indispensables et c'est en variant l'alimentation qu'on peut s'assurer une bonne répartition.

On trouve une grande quantité de phosphore dans la levure de bière et les germes de blé. Pour se fixer dans l'organisme, le phosphore a besoin du calcium que l'on trouve dans le lait, les fromages, le chou, la mélasse. Le fer est particulièrement nécessaire dans les cas de grande fatigue. On le trouve dans les germes de blé, la levure de bière et surtout la mélasse.

L'iode est un élément primordial pour la santé mentale et la croissance des enfants. On le trouve dans le poisson de mer, les fruits de mer et le sel marin.



194 Vitamine "A"

Elle sert à faire les synthèses de l'organisme. Absolument essentielle pour la vue, c'est la vitamine de la peau saine, des beaux cheveux et des beaux ongles. Elle est anti-infectieuse, en particulier pour les muqueuses (nez, gorge, poumons). Elle régularise et stabilise les menstruations. On la trouve dans tous les légumes verts, en particulier dans les feuilles vertes de la salade, le cresson, les épinards et surtout le persil. Dans tous les légumes jaunes et oranges (carottes, tomates...) et presque tous les fruits (surtout les abricots).

Le manque de vitamine "A" provoque une grande fatigue visuelle, la peau est rugueuse, la bouche sèche, les cheveux sont ternes et cassants, c'est souvent la cause des pellicules. Les menstruations sont trop abondantes et irrégulières. Le terrain est propice à toutes les maladies infectieuses.

195 Vitamines "B"

Celles qui manquent le plus dans l'alimentation moderne (farines dévitalisées, riz blanc décortiqué, etc...) et pourtant ce sont celles dont nous aurions le plus besoin car elles sont anti-toxiques, anti-fatigue, anti-dépressives. On peut dire que ce sont les vitamines anti-pollution et aussi les vitamines du moral. Il y en a au moins 15 espèces, elles sont toutes indispensables. On les trouve dans les germes de blé (farine et pain complets), le riz non décortiqué, le lait, les yaourts, le foie et surtout la levure de bière. Alors que les autres vitamines ont des actions relativement limitées, les vitamines "B" sont nécessaires pour l'ensemble de l'organisme. Elles assurent l'assimilation des aliments, protègent la faune intestinale.

Le manque de vitamines "B" peut être décelé par de nombreux symptômes : Langue blanche et pâteuse ou langue rouge trop foncée – Couperose – Peau trop pâle, sensible aux coups de soleil – Eczéma – Cheveux grisonnants et chute prématurée – Gaz intestinaux, aérophagie, constipation, spasmes, ulcères de l'estomac, nervosité, tics nerveux, état dépressif, insomnie, fatigue générale, migraines, pertes de mémoire, troubles de l'équilibre, impuissance, troubles mentaux, cardiaques, etc...

Les vitamines "B" sont nécessaires pour lutter contre toutes les intoxications (chimiques, alimentaires, par antibiotiques, air pollué, etc...).

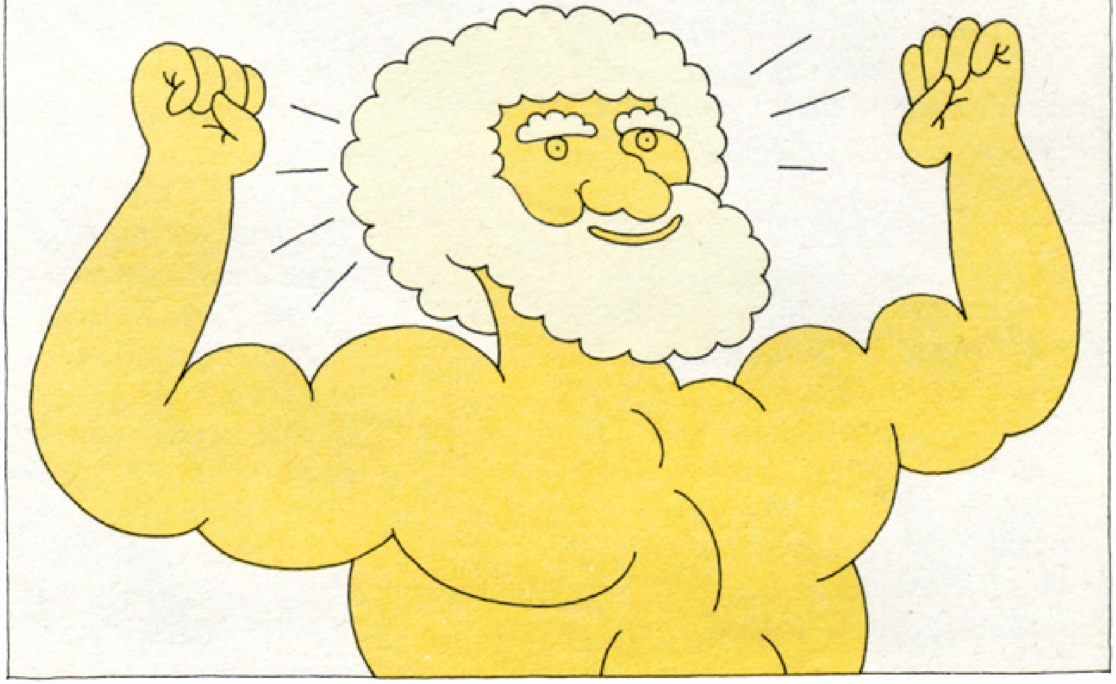
Un manque de protéines entraîne généralement un manque de vitamines "B".

196 Vitamine "C"

Energétique, stimulante, régénératrice des tissus, la vitamine "C" protège toutes les cellules contre la pénétration microbienne, mais elle ne se conserve pas dans l'organisme et doit être prise régulièrement. En cas de maladie, il est nécessaire d'en prendre 40 fois plus, car les anticorps ne peuvent agir sans l'aide des vitamines "C".
Une cure de jus de citron est souvent plus efficace que les antibiotiques. On trouve la vitamine "C" dans les agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse), dans les fruits d'églantine dont on peut extraire le jus, dans les feuilles du chou, le cresson, les épinards (même cuits), les tomates et surtout dans les poivrons et le persil. Elle se détruit rapidement lorsque les légumes et les fruits sont pelés. Le manque de vitamine "C" affecte l'élasticité des vaisseaux sanguins et provoque des hémorragies intestinales. Les premiers signes de déficience sont : les bleus au moindre coup, les gencives qui saignent, une mauvaise haleine, l'arthrite, les rhumatismes, etc... Toutes les drogues détruisent les vitamines "C". Le calcium ne peut se fixer dans un organisme qui manque de vitamine "C".

197 Vitamines "D"

Le calcium ne se fixe pas non plus dans un



organisme qui manque de vitamine "D" ce qui entraîne une décalcification et par conséquent des problèmes avec les dents et les os.
Par contre la vitamine "D" se stocke facilement dans l'organisme. 300.000 unités par an peuvent être données à un enfant, à raison de 25.000 unités par semaine, pour lui assurer le bon développement de son ossature. On trouve la vitamine "D" dans les huiles de foie de poisson, en particulier l'huile de foie de morue (on en trouve en pharmacie sous forme de capsules). Mais la source la plus agréable est encore le bain de soleil. Toutes les huiles après une exposition aux rayons ultra-violets renferment des vitamines "D", ainsi l'huile de la peau en fabrique pendant une exposition au soleil à condition de ne pas se laver avant ni après le bain de soleil.

198 L'alimentation des bébés :

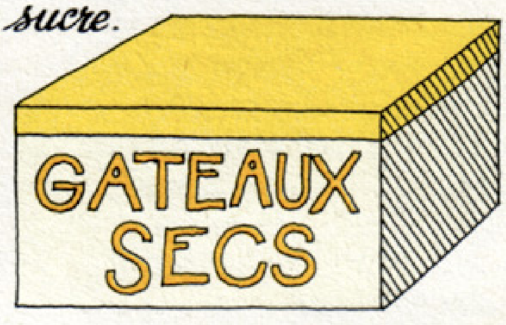
Rien ne remplace le lait maternel. Même si la mère en a très peu, les quelques gouttes qu'elle pourra chaque jour donner au bébé seront précieuses pour sa santé et son développement. Le lait de femme est spécifique à la race humaine. Nous ignorons encore une partie de ses composants mais nous savons qu'il agit autant sur le physique que sur le psychisme de l'enfant. On ne peut pas en dire autant à propos du lait de vache, certes parfaitement conçu, mais pour le développement harmonieux d'un veau. D'autre part le lait de vache doit être bouilli et perd ainsi toutes ses vitamines. Une femme menant une vie saine, ayant une nourriture équilibrée, a toutes les chances d'avoir suffisamment de lait pour élever son enfant. Elle peut aider la montée du lait par une tisane (voir 262) mais si le lait maternel n'est pas assez abondant, il faut avoir recours au lait végétal additionné d'une à deux cuillers à café de yaourt selon l'âge. Il faut en plus donner à l'enfant des jus de fruit (orange, raisin, églantine, abricot, tomate, pomme), des jus de carotte et dès le 15ème jour des bouillons de légumes. L'alimentation au sein peut

durer jusqu'à 8 mois. L'alimentation au biberon jusqu'à 6 mois. Ensuite il faut commencer les repas normaux (le sevrage): fruits, crudités, légumes et céréales cuits, gâteaux secs faits à la maison. Les plats peuvent être enrichis avec de la farine de soya, des flocons d'avoine, des graines de sésame, tournesol, noix, noisette, amande, etc... Nous vous conseillons le livre de puériculture naturelle: "Des enfants sains" de Jeannette Dextreit, aux Éditions: "Vivre en harmonie". Vous trouverez dans ce livre tous les conseils et recettes dont voici 3 exemples:

<u>Lait de blé</u> : Faites bouillir de l'eau en quantité suffisante pour le biberon ou la bouillie, versez-la sur le blé moulu et déjà délayé avec très peu d'eau froide. (1 cuiller à soupe de blé par mois d'âge, jusqu'à 4 mois. 4 cuillers en tout de 4 à 6 mois. 5 cuillers à partir de 6 mois). Délayez et mettez au bain-marie pendant 15 à 30 minutes. Tamisez à la passoire de crin métallique. Laissez refroidir et ajoutez du miel (1 à 2 cuillers à café par biberon). Dans chaque biberon de lait de blé, ajoutez une cuiller à café de lait d'amande, la digestion s'en trouvera facilitée...

<u>Lait d'amande</u> : Décortiquez les amandes. Râpez finement 30g d'amandes non pelées, puis réduisez-les en pâte dans un mortier. Ajoutez peu à peu 60g. d'eau tiède (moins de 40°). Passez sur une toile fine. Le lait d'amande ne se conserve pas plus de 24 h et ne doit pas être enfermé...

<u>Gâteaux secs</u> : (pour 50 gâteaux) 400g. de farine complète fine - 200g de sucre de canne - 100g d'huile d'olive - 1 œuf - 2 petites tasses d'eau - 1 zeste d'orange ou de citron - 1 cuiller à café de sel marin. Faites fondre le sel dans l'eau. Mélangez le sucre et l'huile, puis tous les ingrédients, en pétrissant le moins possible. Étalez au rouleau. Découpez les gâteaux avec un verre, ou au couteau. Faites cuire à four moyen jusqu'à coloration. Laissez refroidir sur une grille. Gardez dans une boîte fermée. Une des tasses d'eau peut être remplacée par un autre œuf. Le miel peut se substituer à la moitié du sucre.



LES PLANTES MEDICINALES

199

"Les pâturages et les collines sont des pharmacies" disait Paracelse (1493-1541). Les animaux le savent depuis toujours. Un chamois mordu par un serpent va brouter des euphorbes qui le purgent violemment et le débarrassent des toxines du serpent. Dans une situation identique, le loup creuse pour déterrer et manger la racine de la renouée bistorte. Les biches savent qu'il faut avaler des feuilles de lis partagon pour se mettre en chaleur. Les hommes connaissaient aussi la vertu des plantes médicinales depuis un temps immémorial; malheureusement cette médecine naturelle se perd au profit des remèdes chimiques. Les laboratoires pharmaceutiques modernes utilisent encore beaucoup d'extraits de plantes, mais en isolant un des éléments actifs de la plante, on néglige les autres, qui souvent, renforcent l'action. La plante médicinale est un ensemble d'éléments organisés et vivants (jusqu'à une centaine de principes actifs pour une seule plante), l'un des élément peut être un poison s'il n'est pas accompagné de....

... l'antidote naturel que la plante renferme. D'ailleurs les plantes ont l'avantage sur les remèdes chimiques d'être toujours bien tolérées par l'organisme. Si nous vivons dans la nature, ces plantes sont à notre porte. Faut-il encore les reconnaître ! Pour cela il faudra faire appel à un ouvrage spécialisé (voir p.184), ou aux connaissances des vieux de la région. Il est nécessaire d'avoir

en réserve quelques plantes séchées qu'on peut utiliser en cas de besoin. Il faut les récolter à la bonne saison et au moment où leurs principes actifs sont les plus forts. Faites sécher les racines, les rhizomes, les écorces au soleil ou au four, mais les autres parties de la plante à l'ombre. Surveillez bien le séchage en remuant les plantes et en éliminant celles qui ont tendance à moisir ou à se tacher. Cueillez les fleurs avant qu'elles s'épanouissent, les bourgeons au printemps, les fruits en automne et les racines en hiver. Choisissez des plantes saines et propres, il ne faut jamais les laver.

200 Les tisanes :

On les prépare en infusion, décoction, macération ou teinture. Afin de conserver les propriétés des drogues, il faut exclure l'emploi de récipients en métal (sauf l'acier inoxydable), utilisez plutôt des casseroles émaillées, pots en terre ou en faïence. Les tisanes doivent être absorbées très chaudes, avec un peu de miel. On peut parfumer avec quelques gouttes de citron. Pour un traitement, la dose moyenne est de 3 tasses par jour : le matin à jeun, dans l'après-midi et le soir avant de se coucher, pendant une période de 2 à 4 semaines, même si les troubles ont disparu au bout de quelques jours. On peut colorer les tisanes en bleu avec des pétales de bleuet ou de lavande, en jaune avec des pétales d'immortelle, en orange avec des pétales de souci, en noir avec des pétales de mauve.

201 L'infusion :

Réchauffez le pot avec un peu d'eau bouillante, videz-le, mettez la drogue, versez l'eau frissonnante et non bouillante, mettez un couvercle qui ferme bien (afin d'éviter la perte d'essences et d'huiles volatiles), laissez infuser les fleurs 10 minutes, les feuilles 20 minutes, les racines 30 minutes.

202 La décoction :

Mettez la drogue dans l'eau froide, remuez jusqu'à ébullition, fermez le couvercle, laissez bouillir 15 à 30 minutes selon la plante.

203 La macération :

Laissez macérer la drogue dans l'eau froide pendant 12 heures ; certaines plantes, en particulier les racines, réclament davantage de temps. Si la plantes utilisée comporte des parties tendres et des parties dures, faites macérer la plante dans la moitié du volume d'eau, récupérez le liquide obtenu, mettez l'autre moitié d'eau ; faites une décoction, laissez refroidir et mélangez les 2 liquides que vous réchauffez au bain-marie.

204 La teinture :

Faites macérer la drogue dans une bouteille d'alcool à 70° (si possible de l'eau-de-vie naturelle), hermétiquement bouchée pendant 2 à 6 semaines. Les proportions sont en général : 1 partie de drogue pour 5 parties d'alcool. Pour bien respecter les proportions, faites 6 marques à égale distance sur votre bouteille, à partir du bas. Remplissez d'alcool jusqu'à la 5ème et mettez suffisamment de drogue pour que le niveau atteigne la 6ème. Il est préférable de broyer ou couper finement la plante avant de la faire macérer. Quand la solution est prête, filtrez-la et utilisez-la avec de l'eau sucrée au miel (une cuiller à soupe dans un verre d'eau). Les teintures préparées avec des plantes fraîches ont une durée de conservation limitée.

205 Le chou :

Riche en chlorophyle, fer, cuivre, calcium, magnésium, vitamines A, B, C, U, K, PP, il contient également du soufre, de l'arsenic, de l'iode, des ferments solubles, des glucocides, etc.. Les vertus curatives du chou sont connues depuis la plus haute antiquité. Hippocrate le préconisait il y a 2300 ans.

Choisissez des choux bien colorés, verts ou rouges. Les feuilles blanches du cœur sont beaucoup moins efficaces.

- On utilise le jus en lotion ou en boisson. Il faut hacher les feuilles d'un chou fraîchement coupé et en extraire le jus avec un presse-fruit.
- On utilise les feuilles d'un chou fraîchement coupé en application sur la partie à traiter. Il faut écraser les feuilles avec une bouteille ou un rouleau à pâtisserie pour aplatir les nervures et faire sortir le suc de la plante.

On peut recouvrir avec un bandage selon le cas.

En général, on applique plusieurs épaisseurs de feuilles

2,3 et parfois 4. Les applications doivent être renouvelées toutes les 3 heures environ, elles peuvent être conservées la nuit. Si elles ne sont pas propres et s'il s'agit d'une plaie purulente lavez les feuilles avec une solution moitié eau moitié citron.

206 <u>L'argile:</u> L'utilisation médicinale de l'argile est également connue depuis la plus haute antiquité. Les animaux sauvages se trempent dans la boue argileuse lorsqu'ils sont blessés ou malades. Certains peuples primitifs l'utilisent encore comme remède polyvalent. Gandhi en était un adepte fidèle et la médecine moderne redécouvre les propriétés extraordinaires de l'argile. C'est un remède intelligent qui absorbe les éléments nocifs tout en favorisant la reconstitution des cellules neuves, contrairement aux remèdes chimiques qui détruisent aveuglément le bon et le mauvais.

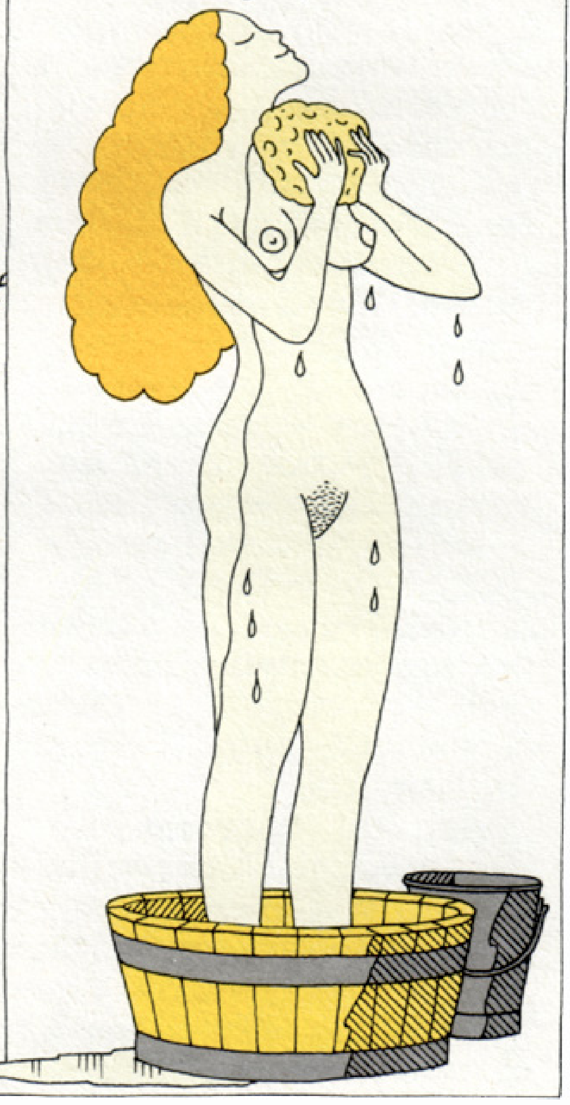
Une fois débarrassée de ses impuretés (voir 89) faites sécher la boue d'argile de préférence au soleil. Une fois bien sèche, cassez l'argile en morceaux et stockez la dans un récipient en terre. Pour toutes ces opérations n'utilisez pas d'instruments ou de récipients en matière plastique ou en métal (sauf l'acier inoxydable). Vous pouvez également en préparer une petite quantité en la réduisant en poudre pour pouvoir l'utiliser rapidement et pour des utilisations particulières. Pour obtenir une poudre fine après avoir soigneusement concassé les blocs d'argile bien secs, il faut passer la poudre à travers un tamis très fin ou une passoire.

- On peut utiliser l'argile par voie buccale en mettant une cuiller à café dans un demi-verre d'eau et en la laissant se dissoudre plusieurs heures avant de l'absorber. Le meilleur moment étant le matin à jeun, vous pouvez la préparer le soir.
- On l'utilise également en cataplasme : Ajoutez de l'eau bouillie aux morceaux d'argile sèche. Laissez reposer quelques heures sans y toucher, l'argile se désagrège d'elle-même. Vous devez obtenir la consistance d'une pâte. Si le mélange est trop liquide, ajoutez un peu de poudre. Ensuite étalez une épaisseur de 5 mm à 2 cm de cette pâte sur un linge et appliquez le cataplasme sur la partie à traiter. L'argile doit être directement en contact

avec la peau. Si l'endroit est sensible au froid, réchauffez le cataplasme sur un couvercle renversé au-dessus d'une casserole dans laquelle vous faites chauffer un peu d'eau. Renouvelez les cataplasmes toutes les 3 heures, sauf pour les plaies et les abcès où il faut renouveler toutes les heures. Vous pouvez conserver un cataplasme pendant la nuit.

- Après usage, jetez l'argile qui est dévitalisée et imprégnée des toxines qu'elle a absorbées.
- Continuez le traitement sans interruption jusqu'à la guérison totale, même si la douleur semble plus vive ou la plaie plus purulente au début du traitement car l'argile attire toutes les substances nocives avant de les absorber.
- Nous indiquerons plus loin des traitements particuliers selon les cas.
- L'argile séchée et réduite en poudre fine remplace avantageusement le talc, surtout pour les bébés.
- L'argile est à la base de la plupart des masques de beauté mais son action est beaucoup plus efficace lorsqu'elle est utilisée fraîche et naturelle.
- Vous pouvez utiliser l'argile pour purifier l'eau d'un puits (voir 9).

207 L'hygiène du corps : Le matin au réveil, rincez-vous la bouche et buvez un verre d'eau pure par petites gorgées. Nettoyez le nez avec un verre d'eau fraîche additionnée d'une pincée de sel marin, aspirez lentement une petite quantité d'eau, relevez doucement la tête en arrière, l'eau retombe dans la gorge et vous la recrachez, puis en bouchant



alternativement les narines, chassez l'eau qui reste en soufflant. Brossez la langue, les gencives et les dents pendant 3 minutes dans tous les sens. Lavez-vous le corps, si la saison le permet, à l'extérieur et à l'eau froide ou réchauffée au soleil.

Bain japonais : Prenez un grand baquet en bois (ou une bassine) à l'intérieur duquel vous vous lavez debout ou à genoux

avec seulement la moitié d'un seau d'eau. Mouillez votre corps avec une éponge trempée dans l'eau du seau. Savonnez-vous directement avec le savon d'une main en frottant avec l'autre, rincez avec l'éponge en laissant couler l'eau sur votre corps. En été lavez-vous au soleil. Terminez avec une friction énergique à mains nues. Les mains sont chargées de magnétisme favorisant la circulation sanguine.

La toilette à l'eau chaude et au savon n'est pas nécessaire tous les jours, ce qui est indispensable c'est d'humidifier quotidiennement le corps.

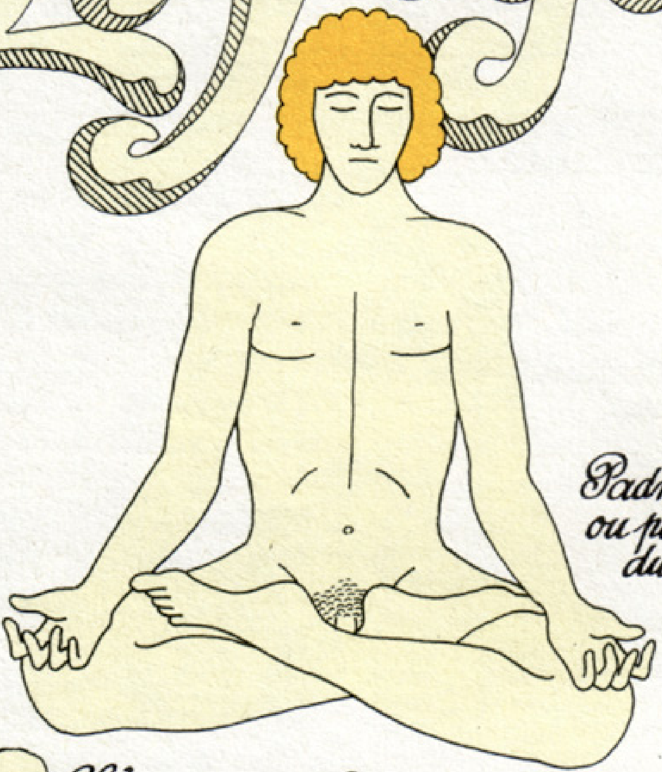
208 Fabriquez vos brosses à dents :

Avec une tige de luzerne de 15cm : retirez la peau et laissez la tige sécher au soleil, ensuite frappez une extrémité avec un marteau jusqu'à ce que les fibres soient séparées.

209 Fabriquez votre dentifrice :

Coupez une aubergine en petits cubes, enveloppez chaque cube dans une feuille d'aluminium et faites-les cuire sur la braise ; au bout de 30 minutes les cubes deviennent noirs et friables ; réduisez-les en poudre et mélangez avec autant de sel marin et autant d'argile.

Le Yoga



Padmasana ou posture du lotus

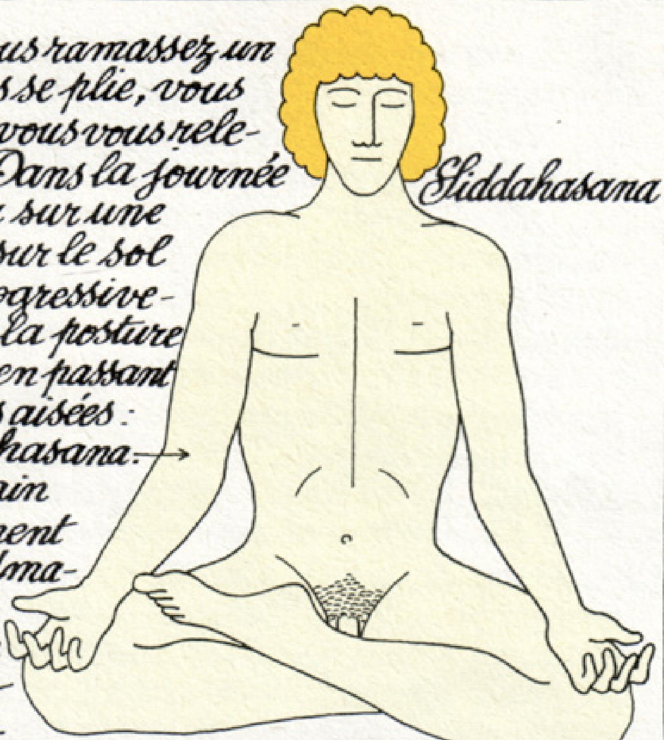
210 L'origine du Yoga est très mystérieuse; selon certains, des navigateurs rescapés d'un cataclysme (peut-être celui de l'Atlantide) auraient échoué en Inde où ils auraient transmis leurs connaissances. Pour une raison inconnue le Yoga était réservé à une certaine élite qui s'en transmettait le secret et jusqu'à présent peu d'indiens le pratiquaient. Le mot "Yoga" signifie "jonction" en Sanscrit (la langue sacrée des Brahmanes); cette jonction est celle du corps, de l'âme et de l'esprit en une même vibration et le but est d'acquérir un état supérieur de conscience. Ce terme "Yoga" regroupe un certain nombre de disciplines qui ne sont pas dissociables: <u>Hatha Yoga</u>, basé sur la maîtrise de la respiration. <u>Lanja Yoga</u>, basé sur l'écoute du son intérieur et qui mène à la domination de soi par l'amour Divin. <u>Shakti</u>, basé sur la maîtrise de l'énergie cosmique. <u>Mantra</u>, basé sur la maîtrise de l'énergie vibratoire. <u>Yantra</u>, méditation

sur les symboles géométriques représentant l'union de l'âme avec Dieu. Dhyana Yoga, basé sur le contrôle du processus de la pensée. Raja Yoga, basé sur la recherche de la vérité par 4 procédés : Jnana, concentration de l'intellect sur la recherche de la connaissance. Karma, maîtrise de l'activité quotidienne en éliminant tout objectif personnel. Kundalini, domination des forces mystérieuses par l'éveil de la force psycho-physique localisée à la base de la colonne vertébrale. Samadhi, développement des facultés intuitives par l'identification de soi-même avec l'objet d'une contemplation.

Il faut donc avant tout se pénétrer de l'idée que le Yoga n'est pas seulement une méthode pour se sentir mieux mais que le but est d'acquérir une maîtrise de soi afin de devenir meilleur. Les quelques éléments de Hatha Yoga que nous allons voir, devraient vous permettre d'acquérir un meilleur contrôle de vos réactions émotionnelles et nerveuses, un accroissement de la concentration de l'esprit propre à la méditation. Ces éléments devraient surtout vous servir d'introduction à une étude plus approfondie si vous en éprouvez le besoin.

Tout d'abord, surveillez votre respiration. Inspirez et expirez uniquement par le nez. Votre respiration doit être abdominale (c'est-à-dire diaphragmatique) c'est la respiration naturelle d'un bébé. La respiration thoracique est celle des gens nerveux. Pour le savoir, mettez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine, respirez doucement à un rythme normal, seule la main qui est sur le ventre doit se soulever et s'affaisser, sinon entraînez-vous plusieurs fois par jour, ne serait-ce que 2 minutes. Le temps de l'inspiration doit être plus court que celui de l'expiration. Entraînez-vous à harmoniser votre respiration avec vos gestes.

Sukhasana (pour la position des jambes) ↓



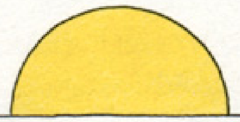
Par exemple, lorsque vous ramassez un objet à terre votre corps se plie, vous devez expirer, quand vous vous relevez, vous inspirez. Dans la journée au lieu de vous asseoir sur une chaise, asseyez-vous sur le sol et entraînez-vous progressivement pour arriver à la posture du lotus Padmasana en passant par les 2 postures plus aisées : Sukhasana et Siddahasana. →

Cela mettra un certain temps car non seulement il faut arriver au Padmasana mais aussi pouvoir tenir cette posture longtemps sans éprouver la moindre gêne.

Toujours au cours de la journée, surveillez les crispations musculaires, en particulier celles du front, de la mâchoire, du cou, des épaules et des mains. Entraînez votre esprit à ne penser à rien, ce n'est pas facile et la meilleure méthode pour commencer est de se concentrer sur la respiration. Enfin nous vous proposons une séance journalière d'environ une demi-heure. La régularité est indispensable pour progresser. Les meilleurs moments de la journée sont : le matin après la toilette, avant le petit déjeuner, face au soleil levant ou, le soir, avant le dîner, face au soleil couchant (même dans une pièce fermée on capte certaines radiations solaires). Si un autre moment de la journée vous convient mieux, efforcez-vous de choisir toujours la même heure, jamais pendant la digestion.

Choisissez un endroit calme, une pièce suffisamment aérée ou en été dans la nature, à l'ombre d'un arbre par exemple. Il est préférable de ne pas porter de vêtements si la température le permet, sinon mettez des vêtements qui ne gênent pas les mouvements. Vous pouvez faire des séances en groupe, cela ne gêne absolument pas la concentration, au contraire, la sensation de calme est communicative comme le bâillement, à condition que chacun participe complètement en chassant tout esprit de compétition.

Ne forcez pas les postures, l'assouplissement doit être progressif, n'essayez pas non plus de retenir votre souffle trop longtemps (les rétentions); cela provoque des crispations absolument contraires au but recherché. Faites les gestes doucement, harmonieusement, ne passez pas brusquement de la position assise à la position debout. Le sol doit être dur mais pas froid, il suffit d'étaler une couverture.



Asseyez-vous, face au soleil, dans la posture assise qui vous est confortable, toutefois en faisant un effort vers le Padmasana, au début le Sukhasana ou si vous pouvez le Siddahasana.

Gardez l'une de ces postures 5 à 10 minutes, les yeux mi-clos en vous efforçant de décontracter vos muscles dans l'ordre suivant : le front, les sourcils, les paupières, les joues, la mâchoire, le cou, la nuque, les épaules, la main droite, l'avant-bras droit, le bras droit, la main gauche, l'avant-bras gauche, le bras gauche. Votre esprit doit être concentré sur les muscles que vous détendez, en chassant tout autre pensée, puis, concentrez-vous sur votre respiration, l'air qui entre par le nez passe derrière la gorge pour aller au fond des poumons, le ventre qui se soulève, etc... Ensuite, levez-vous doucement et faites 3 saluts au soleil Suryanamaskara (que nous décrivons plus loin).

Ensuite, reprenez la posture assise, décontractez-vous un instant et commencez le Ujjayi qui est un exercice de respiration profonde : Rentrez le menton dans le creux de la gorge et conservez cette contraction pendant tout l'exercice. Inspirez doucement et profondément en essayant d'émettre un bruissement d'arrière-gorge proche de celui qu'on émet lorsqu'on dort profondément.

Une fois les poumons pleins, retenez votre souffle quelques instants, selon vos possibilités, mais sans forcer, c'est la rétention, qui peut aller de 3 à 10 secondes et pendant laquelle vous devez contracter l'anus. Relâchez, expirez lentement et profondément, quand les poumons sont vides, retenez votre souffle, soulevez vos poumons et creusez votre ventre comme si vous alliez reprendre votre respiration sans prendre d'air. Conservez cette contraction pendant toute la rétention. Relâchez,

inspirez profondément et ainsi de suite. Faites 10 respirations profondes avec rétentions puis enchaînez sur le Bhastrika Pranayama.

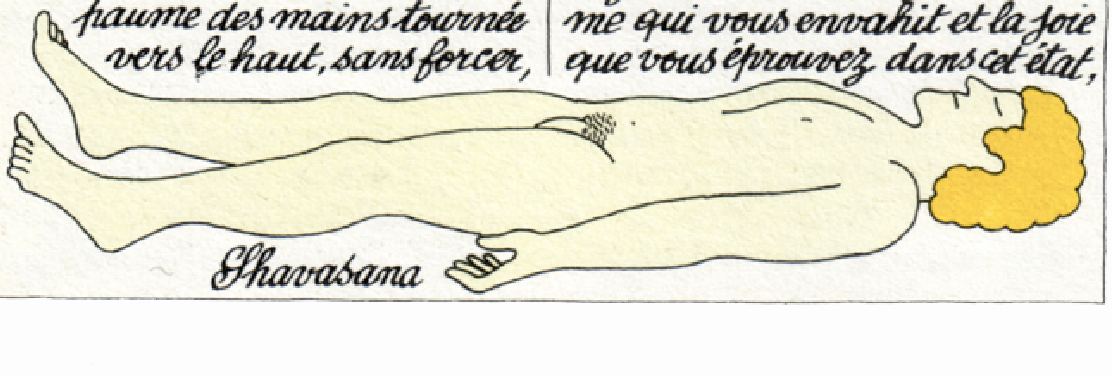
C'est un exercice de respiration "soufflet" destiné au nettoyage en profondeur des poumons. Toujours le menton rentré dans le creux de la gorge, inspirez et expirez rapidement, profondément, vigoureusement en gonflant et dégonflant le ventre (la poitrine ne doit pratiquement pas bouger) sans retenir votre souffle. Faites 20 à 30 respirations, terminez sur une inspiration lente et profonde et enchaînez sur une autre série.

Vous devez ressentir une sorte d'ivresse qui est normale. Si par contre, vous ressentez des vertiges, inspirez tout de suite profondément, retenez votre souffle 10 secondes, les vertiges disparaîtront.

Après ces exercices de respiration, allongez-vous dans la posture de repos Shavasa qui signifie "cadavre": Allongé sur le dos, les bras le long du corps, un peu écartés, la paume des mains tournée vers le haut, sans forcer, les jambes légèrement écartées, le menton rentré sans exagération, seulement pour allonger les vertèbres du cou, le corps parfaitement droit, le nombril doit se trouver au centre d'une ligne partant du menton jusqu'au pubis. Une fois bien en place, contractez fortement tous les muscles du corps, puis relâchez d'un seul coup et commencez à détendre le cuir chevelu, le front, les sourcils, les paupières, les joues, la mâchoire, la langue, le cou, la nuque, les épaules, la main droite, l'avant-bras droit, le bras droit (commencez par la gauche si vous êtes gaucher), la main gauche, l'avant-bras gauche, le bras gauche, le dos, la poitrine, les reins, le ventre, les hanches, les fesses, la cuisse droite, la jambe droite, le pied droit, la cuisse gauche, la jambe gauche, le pied gauche.

Concentrez-vous sur le muscle que vous décontractez mais veillez à ce que les autres ne se contractent pas à nouveau, en particulier ceux du visage.

Une fois terminé, laissez-vous aller totalement, ne pensez à rien d'autre que le calme qui vous envahit et la joie que vous éprouvez dans cet état,



Shavasana

tout en restant éveillé, conscient, mais ne luttez pas contre le sommeil qui peut vous prendre au début, vous contrôlerez mieux par la suite.
Le Shavasana devrait durer entre 10 et 15 minutes, ensuite, reprenez doucement le rythme normal en commençant par remuer les pieds, pliez les jambes, les bras, faites une ou deux respirations profondes, tournez-vous sur le côté et asseyez-vous, restez quelques instants assis avant de reprendre vos occupations.

211 Les postures assises : Le dos doit être parfaitement droit, les fesses rentrées, les cuisses et les genoux en contact avec le sol. Concentrez-vous sur la façon d'allonger vos vertèbres pour vous grandir, les épaules restent souples, elles tombent naturellement, la tête est droite, les mains sur les genoux, la paume en haut.

212 Le Sukhasana : C'est la posture assise la plus facile à prendre pour un débutant, malgré qu'elle ne soit pas confortable car il faut toujours faire un effort pour conserver le dos droit. Les cuisses ne peuvent pas reposer à terre puisqu'elles sont gênées par les pieds, On est donc plus ou moins assis sur la pointe des fesses dans une position instable. Entraînez-vous pour passer rapidement au Siddahasana.

213 Le Siddahasana : Placez le pied gauche le plus près possible du corps, le talon contre le sexe, le pied droit repose entre le mollet et la cuisse gauche, la plante en haut. Les fesses bien à terre et les 2 genoux également, c'est là la principale difficulté.
Au début vous pouvez vous aider en mettant un petit coussin sous les fesses. Entraînez chaque côté alternativement, on a toujours un côté plus souple que l'autre, n'en profitez-pas !

214 Le Padmasana : Posture du Lotus, la fleur sacrée des Hindous, symbole de pureté. Cette posture, d'après la tradition ancienne, guérit toutes les maladies. L'exécution doit se faire lentement, sans trop forcer.
Allongez la jambe gauche, posez le pied droit le plus haut possible sur la cuisse gauche, le talon le plus près possible du nombril, penchez-vous légèrement en arrière pour plier la jambe gauche et posez le pied sur la cuisse droite. Attention, après cette posture, reprenez doucement l'activité musculaire.
Entraînez chaque côté alternativement.

215

<u>Le Suryanamaskara</u> (Salut au soleil) : C'est l'exercice le plus complet, qui agit en même temps sur la colonne vertébrale, la musculature, la circulation sanguine, la respiration et c'est en plus un excellent massage des organes internes. C'est un bâillement du corps, l'étirement est plus important que la flexion.

1) Debout, le corps droit, les yeux fixés sur le soleil levant ou couchant (quand cela est possible), le ventre rentré, les pieds joints, les mains jointes devant la poitrine : Expirez

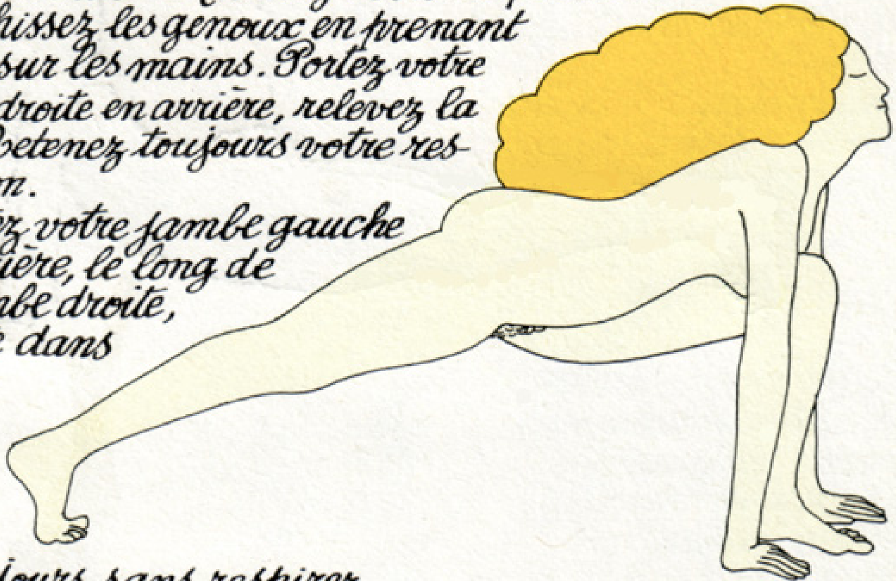
2) En inspirant, portez les mains jointes au-dessus de la tête, le plus haut possible, les bras doivent toucher les oreilles. Séparez les mains, les paumes en avant (les pouces restent en contact) et cambrez-vous le plus possible en arrière, le menton soulevé, les paumes vers le ciel.

3) En expirant, penchez lentement le corps en avant. Pendant la descente, le haut du corps doit rester droit, les bras toujours collés aux oreilles. Posez les mains à plat sur le sol, de chaque

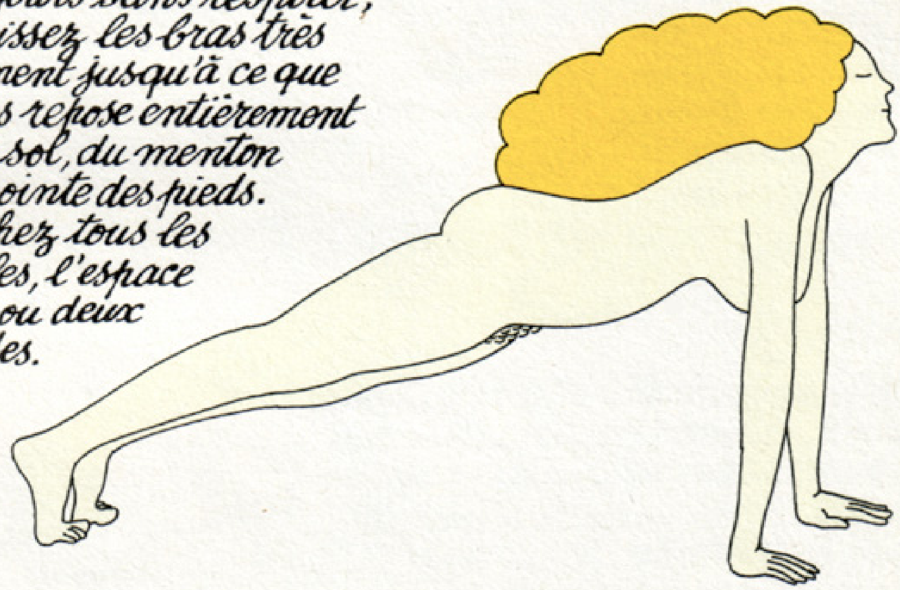
côté des pieds, les doigts à la hauteur des orteils, les jambes sont droites, le front touche les genoux. Au moment où vous touchez le sol avec les mains, vous devez avoir les poumons vides. Retenez votre respiration.

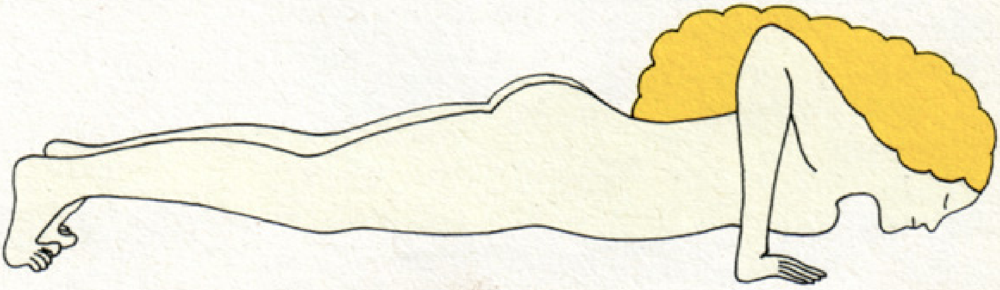
4) Fléchissez les genoux en prenant appui sur les mains. Portez votre jambe droite en arrière, relevez la tête. Retenez toujours votre respiration.

5) Portez votre jambe gauche en arrière, le long de la jambe droite, la tête dans l'axe.



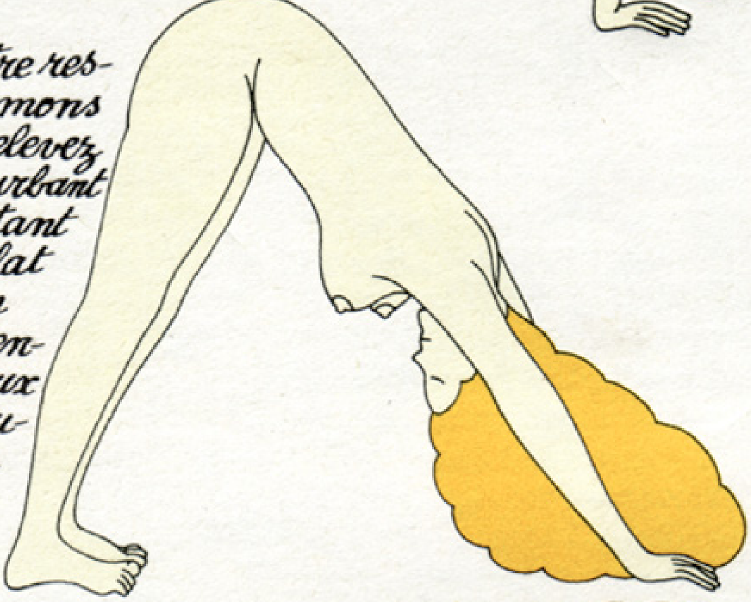
6) Toujours sans respirer, fléchissez les bras très lentement jusqu'à ce que le corps repose entièrement sur le sol, du menton à la pointe des pieds. Relâchez tous les muscles, l'espace d'une ou deux secondes.





7) En inspirant, redressez le buste en tendant les bras. Les jambes sont tendues, la tête est renversée le plus en arrière possible, les yeux regardent le ciel, le plus haut possible. Bombez le torse, creusez le dos au maximum. Le sexe doit toucher le sol.

8) Retenez votre respiration, poumons pleins, puis relevez les fesses en courbant le dos, en mettant les talons à plat sur le sol et en rentrant le menton dans le creux de la gorge, toujours sans respirer.



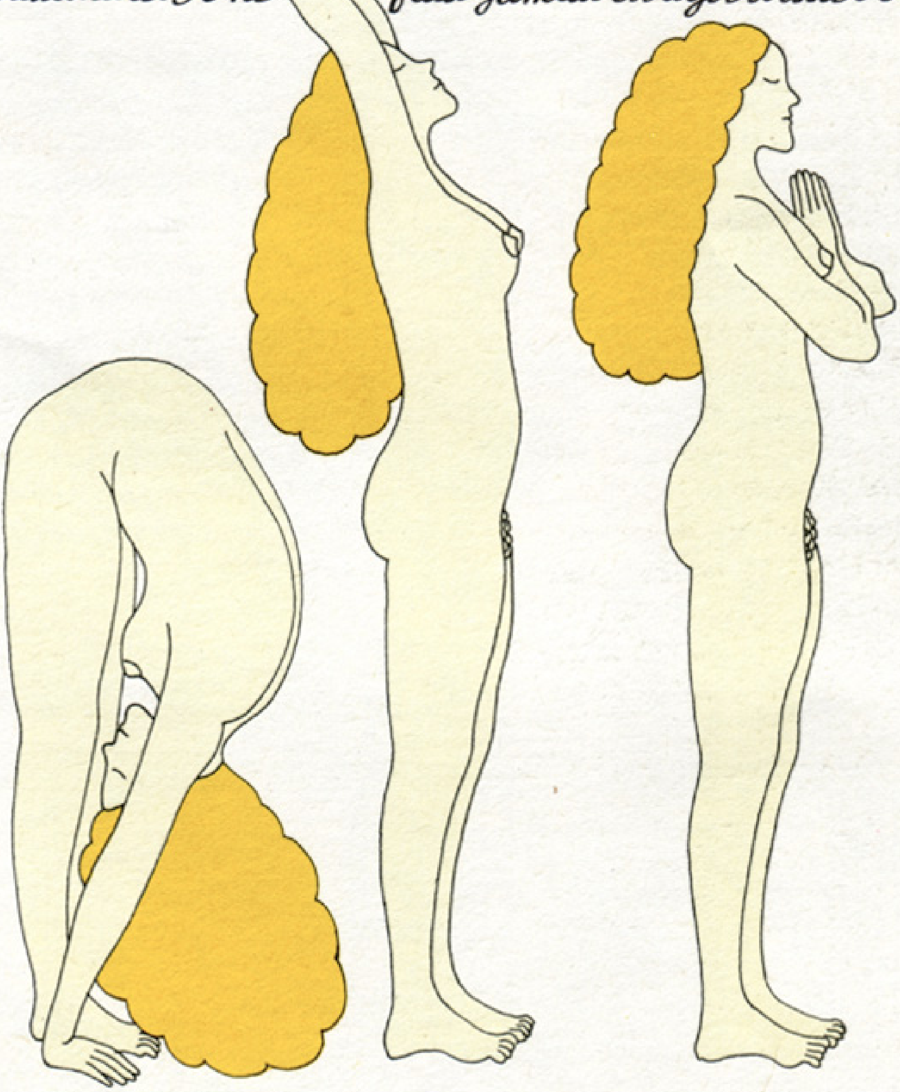
9) Relevez la tête et portez le pied droit entre les mains, les orteils à la hauteur des doigts, puis, portez le pied gauche à côté de l'autre, redressez les jambes pour retrouver la position n°3, les mains à plat sur le sol, le front contre les genoux les jambes droites.

10) En inspirant, relevez lentement le buste, les bras tendus, collés aux oreilles et joignez à nouveau les mains au-dessus de la tête après vous être cambré.

11) En expirant, portez les mains jointes devant la poitrine.

12) Remettez les mains le long du corps, écartez légèrement les jambes, faites 2 ou 3 respirations profondes, détendez-vous avant de recommencer mais cette fois en portant d'abord la jambe gauche dans 4 et 9.

Au début, entraînez-vous à faire la première partie de 1 à 6 et n'enchaînez que lorsque vous aurez parfaitement assimilé l'ordre des mouvements, des respirations et des rétentions. La description que nous vous avons donnée représente un but qui vous demandera un certain temps à atteindre. Il ne faut jamais essayer d'aller vite.

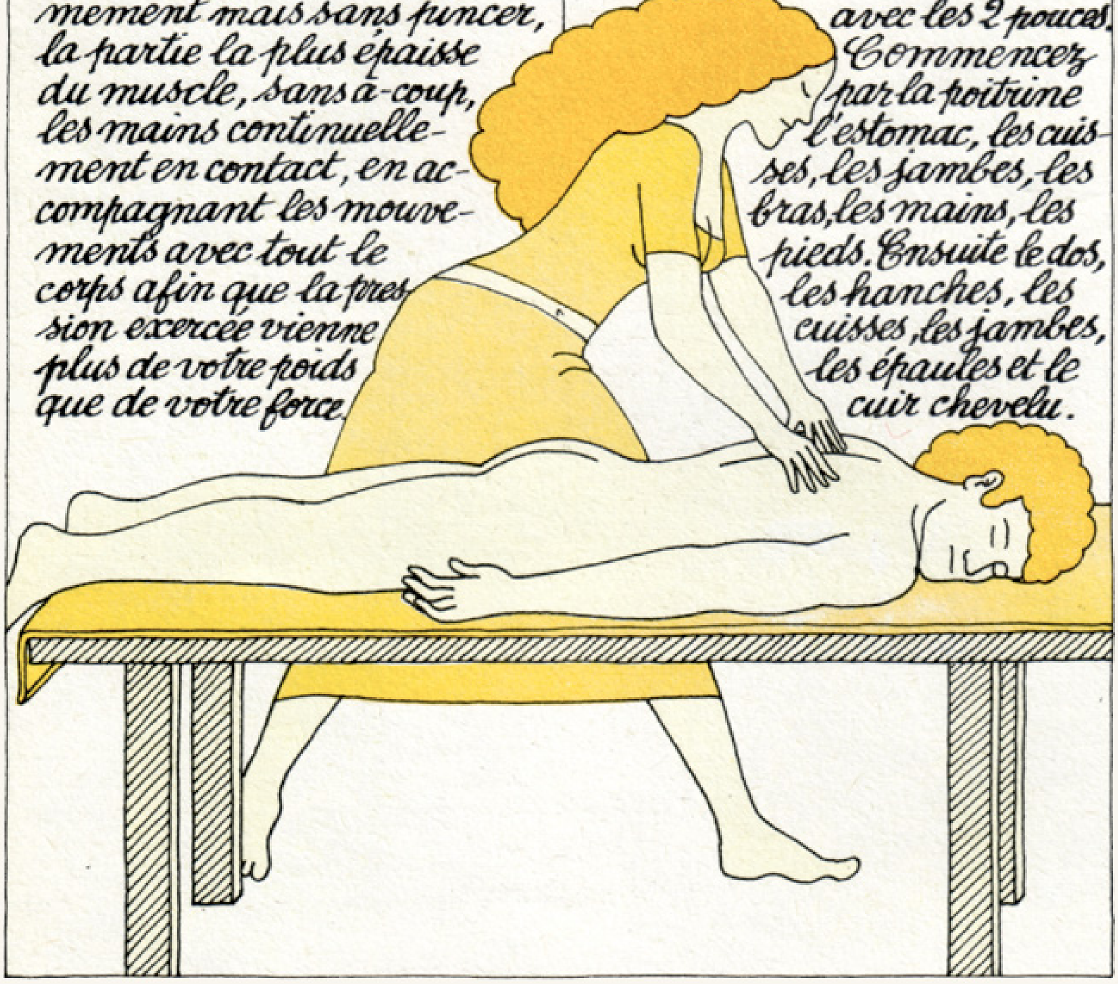


216 Le massage:

Il n'est pas seulement destiné à calmer la douleur. Après un travail musculaire intense ou une forte tension nerveuse, un massage complet provoque une détente physique et psychique, purifiante et régénératrice. Le massage peut être fait sur le sol mais de préférence sur une table, afin que le masseur soit plus à l'aise. Enduisez légèrement vos mains avec de l'huile d'olive. Il faut masser fermement mais sans pincer, la partie la plus épaisse du muscle, sans à-coup, les mains continuellement en contact, en accompagnant les mouvements avec tout le corps afin que la pression exercée vienne plus de votre poids que de votre force

- Massez les membres de bas en haut dans la direction du coeur.
- Massez la colonne vertébrale entre les deux pouces, en faisant des petits mouvements de va-et-vient autour des vertèbres et en descendant vers le bas.
- Massez le cuir chevelu du bout des doigts avec des mouvements circulaires.
- Massez l'estomac perpendiculairement à l'axe du corps.
- Massez la plante des pieds et l'intérieur des mains avec les 2 pouces.

Commencez par la poitrine l'estomac, les cuisses, les jambes, les bras, les mains, les pieds. Ensuite le dos, les hanches, les cuisses, les jambes, les épaules et le cuir chevelu.



217 La Zone thérapie ou Réflexologie : C'est une vieille thérapeutique chinoise qu'on redécouvre actuellement. Le principe est simple : Toutes les parties du corps sont en relation intime avec la plante des pieds, chacune de ces parties est en contact direct avec un endroit précis. On peut donc faire un diagnostic en pressant fortement avec le pouce, point par point, toute la surface de la plante du pied. Si un point est particulièrement sensible, il correspond à une partie de l'organisme qu'il faudra traiter. D'abord par un massage de 10 à 20 minutes, chaque jour, sur la zone sensible et par tout autre traitement approprié.

L'ACCIDENT LA MALADIE

218 Les traitements indiqués ci-après sont des notions élémentaires qui doivent vous aider à vous soigner seul. Cela n'exclut pas l'intervention d'un médecin, en particulier dans les cas graves. Choisissez de préférence un phytothérapeute (pratiquant la médecine des plantes) ou un homéopathe. Vous devrez également trouver un herboriste bien achalandé car vous n'aurez pas toujours sous la main les plantes nécessaires à certaines tisanes. Faites-vous une pharmacie avec les plantes que vous avez récoltées et séchées en préparant à l'avance vos mélanges pour l'estomac, le foie, l'insomnie, etc... les potions, les lotions et toutes les macérations qui demandent un certain temps, en particulier pour les cas où l'intervention doit être rapide (blessures, brulures). Vous pouvez cultiver dans votre jardin la plupart des plantes médicinales, vous les aurez sous la main, surtout celles qu'on utilise fraîches. Si vous n'avez ni herbes ni herboriste vous pouvez avoir recours à l'homéopathie, à peu de frais, vous constituez une trousse de première urgence. Mais nous insistons sur le fait que tous les traitements doivent commencer par <u>un jeûne</u> de 2, 3 jours voir même une semaine selon la gravité du cas. Tous les animaux sans exception à part l'homme, cessent de s'alimenter dès qu'ils sont atteints du moindre mal. En vous alimentant vous contrariez le processus naturel de défense et vous nourrissez le mal.

219 <u>Abcès-furoncles:</u> - Appliquez sur l'abcès une compresse chaude préalablement trempée dans une décoction de <u>Mauve</u> (50gr. de fleurs et racines par litre d'eau) ou dans une infusion de <u>Pariétaire</u>

(50 gr. de plantes fraîches par litre d'eau), renouvelez les compresses dès qu'elles commencent à refroidir. Gardez la nuit, bien enveloppées.

– Vous pouvez également appliquer des feuilles fraîches de Houblon bien écrasées ou 3 épaisseurs de feuilles de Chou écrasées au rouleau à pâtisserie. Renouvelez toutes les 3 heures.

– Ou un cataplasme d'Argile à renouveler toutes les heures.

– Buvez une décoction de Mauve (15 à 20 gr de fleurs par litre).

– Si l'abcès est mûr et qu'il ne se décide pas à éclater, percez-le avec une aiguille flambée, pressez pour faire sortir le pus, mettez une goutte de citron et appliquez une compresse trempée dans une décoction de Bétoine (100 gr. de plante entière pour un litre d'eau).

Vous pouvez aussi appliquer une feuille de Chou écrasée ou un cataplasme d'Argile.

220

Angine : Faites des gargarismes 3 fois par jour avec une infusion de Plantain (100 gr. de feuilles par litre d'eau, laissez infuser 20 à 30 minutes) ou une infusion de Sauge (100 gr. de feuilles par litre d'eau) ou une infusion d'Aubépine (20 g de baies par litre d'eau) ou un jus de citron chauffé au bain-marie. Ajoutez à tous ces gargarismes 6 cuillers à soupe de miel par litre d'eau.

– Vous pouvez également faire des gargarismes avec du jus de Chou et appliquer des feuilles de Chou écrasées sur la gorge, à renouveler toutes les 3 heures.

– Ou un cataplasme d'Argile à renouveler toutes les 2 heures.

– Une préparation particulièrement efficace consiste à faire bouillir pendant une demi-heure dans 1 litre d'eau, 20 g de racine de Guimauve, 2 têtes de Pavot, puis ajoutez 6 cuillers à soupe de miel et faites des gargarismes toutes les 3 heures.

– Un autre gargarisme très efficace : Faites une décoction avec 5 poignées de feuilles de Ronce dans un litre d'eau, ajoutez 25 gr. d'Alun et 6 cuillers à soupe de miel.

Pendant les 3 premiers jours nourrissez-vous uniquement avec des jus de fruit (citron, orange, raisin, abricot, etc) au moins un litre par jour.

221 Anxiété, état dépressif, troubles de la mémoire

: - Prenez 3 tasses par jour d'une infusion vineuse de Balsamite (15g. de plante entière dans un litre de vin rouge bouillant).

- ou 3 verres par jour, pendant 2 semaines d'une macération vineuse de Lavande
- ou 2 à 4 cuillers à soupe de sirop d'Oeillet : 200g de pétales d'Oeillet infusées dans un quart de litre d'eau bouillante. Laissez macérer une nuit, ajoutez 450g de mélasse, de miel ou de sucre de canne brun, cuire pour obtenir la consistance d'un sirop.
- Ou 3 tasses par jour d'une infusion de Romarin (30gr. des sommités fleuries par litre d'eau).
- Votre alimentation doit comporter beaucoup de vitamines B et de protéines.

222 Aphrodisiaques

- Infusion d'Angélique sauvage (60gr. de racines et de feuilles pour 1 litre d'eau)
- Infusion de Menthe (100gr. de feuilles pour 1 litre d'eau)
- Décoction de Salsepareille (60gr. de racines pour 1l. d'eau)
- Décoction de Berce patte d'ours (60gr. de fruits pour 1 litre d'eau)
- Infusion de Cumin (20gr. de graines pour 1 litre d'eau)
- Infusion de Safran (2gr. de filaments pour 1l. d'eau)
- Infusion de Fenouil (20gr. de graines pour 1 litre d'eau)
- Infusion de Sarriette (60gr. de plantes fleuries pour 1l. d'eau)
- Vous pouvez mélanger ces plantes pour obtenir une tisane composée plus efficace
- l'infusion de feuilles fraîches de Capucine est excellente malgré le goût désagréable (30gr. de feuilles par litre d'eau)
- Pour les femmes l'infusion de Sauge est souveraine.
- Vin aphrodisiaque : Broyez une grosse tête de Céleri et faites macérer 48 heures dans un litre de vin blanc avec 6 cuillers à soupe de mélasse ou de sucre de canne brun, filtrez et prenez 3 verres par jour (ce vin est également diurétique).
- Autre formule qui était considérée autrefois comme un sérum de longue vie : Faites macérer pendant 15 jours un volume de feuilles fraîches de Capucine dans le même volume d'eau-de-vie blanche, filtrez, prenez 3 cuillers à café par jour.
- Ajoutez dans les plats

cuisinés du Safran et dans les crudités, des jeunes pousses de Roquette, des feuilles, des fleurs et des fruits de Capucine. Mâchez des feuilles ou des racines de Gingembre.

Votre alimentation doit comporter beaucoup de vitamines B.

223 Blessures, plaies :

- Nettoyez la plaie avec de l'eau additionnée de sel marin (1 cuiller à café pour 1 verre d'eau).
- Ou avec une teinture de Lavande (100 gr. de fleurs macérées un mois dans 500 g d'alcool à 70°)
- Ou avec une décoction de Véronique (50 gr. de plantes fleuries dans 1 litre d'eau)
- Ou avec une décoction d'Alchemille (150 gr. de plantes entières dans 1 litre d'eau).
- On peut nettoyer une blessure superficielle avec une tranche de Citron ou une gousse d'Ail.
- Une fois la plaie nettoyée appliquez une feuille de Chou écrasée
- Ou une feuille de Plantain
- Ou une compresse imbibée de suc obtenu par l'écrasement des feuilles de Brunelle ou d'Achillée-mille-feuilles
- Ou une compresse trempée dans une décoction d'Alchémille.
- Ou un mélange à parties égales de suc d'Achillée-mille-feuilles et d'huile d'Olive.
- Ou un cataplasme d'Argile, renouvelez 2 fois par jour.

224 Bouche, aphtes gingivite :

- Faites des bains de bouche avec une décoction de Guimauve (50 à 60 gr. de racines pour 1 litre d'eau).
- Ou une décoction de Mauve (30 à 50 gr de plantes fleuries pour 1 litre d'eau).
- Ou une décoction de Ronce (70 gr. de feuilles pour 1 l d'eau)
- Badigeonnez les aphtes et les gencives avec un jus de Citron ou du suc d'Oignon.
- Lavez-vous les dents avec une teinture de Raifort (1 volume de racine pour 3 volumes d'alcool à 70°) ou de Thym (1 volume de fleurs pour 4 volumes d'alcool à 70°).

225 Bronchite, rhume, toux :

Faites bouillir dans votre chambre un mélange de baies de Genièvre, de feuilles d'Eucalyptus, de bourgeons de Peupliers noirs, de bourgeons de

Sapin et une cuiller à café d'essence de Térébenthine. Laissez bouillir jusqu'à évaporation complète.

– Prenez des infusions de Thym (50gr. de plantes pour 1 litre d'eau), de Mélilot (toute la plante 30gr. par litre), de Primevère (30gr. de fleurs par litre) de Véronique (50gr. de fleurs et de feuilles vertes par litre) de Tussillage (50gr. de fleurs par litre), de Fraisier (50gr. de feuilles par litre), d'Ortie (30gr. de plantes par litre), de Lierre terrestre (30gr. de feuilles par litre) de Pin ou Sapin (30gr. de bourgeons par litre) ou des décoctions de Guimauve (30gr. de racines par litre).

En faisant un mélange de ces plantes, vous ferez une excellente tisane contre la toux.

– Faites une cure de jus de Citron : 1 citron le premier jour, 2 citrons le deuxième jour et ainsi de suite jusqu'à 10 citrons le dixième jour, ensuite diminuez d'un citron par jour.

– Une potion : Faites macérer un volume de bois de Lierre grimpant dans 5 volumes d'alcool à 70° pendant 12 heures. Prenez 30 à 40 gouttes en 5 fois.

– Appliquez 3 ou 4 épaisseurs de feuilles de Chou sur la poitrine, la première feuille peut être enduite d'huile camphrée et d'Ail pilé.

– Ou appliquez sur la poitrine un cataplasme d'Argile chaud.

220 Brûlure : Un excellent remède est le topique au Millepertuis, mais il doit être préparé à l'avance : Faites macérer pendant 3 jours 500g de fleurs de Millepertuis dans un mélange d'un demi-litre de vin blanc et un litre d'huile d'Olive, ensuite, faites bouillir au bain-marie jusqu'à évaporation du vin, filtrez le liquide qui doit être rouge foncé et répartissez dans plusieurs flacons afin que la drogue ne s'altère pas par suite de débouchages répétés. Appliquez en compresse.

– Vous pouvez aussi appliquer un cataplasme d'Argile froid avec une gaze entre l'argile et la brûlure. Renouvelez toutes les heures jusqu'à l'apparition des tissus neufs.

– Ou appliquez une feuille de Chou bien écrasée que vous renouvelez 2 heures après par une autre feuille que vous aurez fait macérer dans l'huile d'olive.

renouvelez toutes les 2 heures, conservez toute la nuit.

– Pour les brûlures superficielles, appliquez du vinaigre de cidre ou du miel.

– Votre alimentation doit être riche en protéines et en vitamines.

227 Cheveux:

– Pour arrêter la chute et redonner leur santé aux cheveux, frictionnez le cuir chevelu avec le suc extrait des feuilles de Cresson de fontaine (hachez très fin la plante, fleurie si possible, pressez dans un linge pour extraire le suc).

– Ou avec une teinture de Capucine (1 volume de feuilles fraîches pour 1 volume d'alcool à 90°)

– Ou avec la lotion suivante: Faites macérer un mois 60 gr. de feuilles de Roquette, 60 gr. de feuilles de Bardane et 60 gr. de racines d'Ortie dans un demi-litre d'alcool à 90°.

– Ou avec une teinture de Romarin (2 poignées de sommités fleuries dans un demi-litre d'alcool à 90°)

– Votre alimentation doit comporter beaucoup de protéines et de vitamines A et B.

– Pour blondir les cheveux, rincez-les après le shampoing avec un forte infusion de Camomille (2 poignées de fleurs pour un litre d'eau).

228 Coeur:

Contre les palpitations prenez 3 tasses par jour d'une infusion d'Aubépine (30 gr. de fleurs par litre d'eau) ou de Muguet (30 gr. de fleurs par litre).

– Mettez le plus possible d'Ail dans la cuisine.

– Le jus extrait de l'Ail peut être mélangé à une même quantité d'eau-de-vie (3 cuillers à café par jour).

229 Coup, contusion, ecchymose:

– Appliquez immédiatement une compresse d'eau fraîche sur l'endroit sensible, puis frictionnez avec de l'huile de baume (faites macérer 15 jours une poignée de feuilles séchées de Balsamite dans un demi-litre d'huile d'olive).

– Ou avec un mélange de 100 gr. d'alcool camphré et 100 gr. d'essence de térébenthine.

– Ensuite faites un pansement avec une compresse trempée dans un mélange de 20 gr. de teinture d'Arnica ou de Souci, 50 gr. d'huile d'olive et 60 gr. d'eau.

– Ou faites un cataplasme de farine de Lin ou de feuilles fraîches de Persil pilées.

230 Couperose :

Lotionnez matin et soir les parties couperosées avec une décoction de Mauve (50 gr. de feuilles et racines dans un litre d'eau) ou de Guimauve (50 gr de racines dans 1 l. d'eau)
- ou badigeonnez avec une boue d'Argile, laissez sécher et rincez. Répétez l'opération tous les jours jusqu'à disparition de la couperose.
- Ou appliquez un cataplasme d'Argile, renouvelez toutes les 2 heures.
- Si les dents se déchaussent, lavez-vous les dents matin et soir avec une décoction de Capucine (une poignée de feuilles, fleurs et fruits dans un litre d'eau).
- Mâchez des feuilles crues de Cresson ou des racines de Guimauve, de Raifort, de Tormentille ou de Potentille.

231 Dents :

Pour entretenir la santé de vos dents, utilisez le dentifrice d'Aubergine, Argile et Sel marin (voir 209) ou au Raifort (voir 224) ou en réduisant en poudre des racines de Tormentille ou de Potentille.
- En cas d'abcès, mettez une bouillotte très chaude sous les pieds. Mettez un Clou de Girofle ou de la sève de figuier sur la dent malade. Rincez-vous la bouche avec de l'eau salée (2 cuillers à soupe pour un verre d'eau). Mettez une compresse chaude de Coquelicot sur la joue enflammée (faites infuser 40 gr. de fleurs dans un litre d'eau, trempez un linge dans l'infusion, mettez les fleurs à l'intérieur du linge, appliquez sur la joue)

232 Douleurs :

Toutes les tisanes calmantes et somnifères sont indiquées pour les douleurs (voir 239), en particulier les infusions de Primevère et de Pavot.
- Appliquez un cataplasme de Thym frais : Chauffez les plantes à sec sur une poêle en fer, mettez-les entre 2 linges et appliquez sur le point douloureux.
- L'application d'une feuille de Chou écrasée est également efficace.
- En cas de douleurs rhumatismales, appliquez des compresses chaudes de Lierre grimpant (200 gr. de feuilles dans 1 litre d'eau, faites cuire 3 heures, trempez un linge dans l'eau de cuisson, mettez les feuilles à l'intérieur du linge).

233 Engelures :

– Faites des bains chauds avec des décoctions de Noyer (2 poignées pour un litre d'eau) ou de Bouillon blanc (1 poignée de fleurs pour 1 litre de lait) ou de Céleri (1 pied pour 3 litres d'eau).

– Une solution désagréable mais très efficace consiste à faire des pansements avec de l'huile de foie de morue

– Ou des compresses trempées dans une décoction d'Achillée mille-feuilles (60 gr. de feuilles dans un litre de bière – Faites bouillir jusqu'à réduction de moitié).

234 Estomac :

– En cas de digestion difficile, prenez après chaque repas une infusion d'Angélique (15 à 30 gr. de racines et de jeunes tiges pour 1 litre d'eau) – ou une infusion de Fenouil (15 à 30 gr. de graines pour 1 litre d'eau), ou une infusion de Germandrée (30 à 40 gr. de sommités fleuries pour 1 litre d'eau), ou une infusion de Sarriette (50 g. de sommités fleuries pour 1 litre d'eau), ou une infusion de Thym (15 gr de sommités fleuries pour 1 litre d'eau), ou une infusion de Véronique (20 à 30 gr. de fleurs et de feuilles vertes pour 1 l. d'eau) ou une infusion de Coriandre (25 à 30 gr. de graines pour 1 litre d'eau).

Vous pouvez mélanger plusieurs plantes pour faire une tisane digestive.

– Contre les spasmes d'estomac ou du tube digestif, faites une teinture de Lavande en laissant macérer un mois 100 gr. de fleurs dans un demi-litre d'eau-de-vie blanche et 3 cuillers à soupe de miel. Prenez une cuiller à soupe aussitôt que la douleur se fait sentir.

– On peut soigner un ulcère en prenant 2 à 3 cuillers à soupe de Miel avant chaque repas.

– Contre les nausées, faites une décoction d'Acore aromatique (8 à 10 gr. de rhizomes par litre d'eau), une cuiller à soupe à chaque fois que vous ressentez des nausées.

– Contre l'aérophagie, prenez une infusion de Calament après chaque repas (5 à 6 gr. de plante pour 1 litre d'eau)

– Contre tous les maux d'estomac, appliquez 3 épaisseurs de feuilles de Chou écrasées sur tout l'abdomen, renouvelez toutes les 3 heures.

– ou appliquez un cataplasme d'Argile tiède 2 heures après le repas et retirez-le une heure après le repas suivant.

– Surveillez votre alimentation.

235 Fatigue, anémie : Votre alimentation doit être très riche en vitamines (en particulier les vitamines B et C) et en fer.

– Prenez 2 à 3 cuillers à soupe de Levure de bière sèche par jour. Commencez avec une moindre quantité si cela vous procure des troubles intestinaux pour lesquels il ne faut pas s'alarmer.

– Frictionnez-vous le corps avec du Vinaigre de cidre, chaque matin au réveil.

– Voici quelques fortifiants dont vous pouvez prendre un verre avant chaque repas pendant 1 mois :

– 200 gr. de suc d'Épinard frais dans 3/4 de litre de vin rouge (Bordeaux si possible)

– 100 gr. de zeste d'Orange Amère et 12 fleurs de Camomille dans un litre de vin blanc (laissez macérer au moins 48 heures)

– Versez 1 litre de vin blanc bouillant sur 50 gr. de racines de Patience, laissez macérer une nuit.

– Faites bouillir une demi-heure 40 à 60 gr. de racines de Pissenlit dans 1 litre d'eau, laissez infuser 4 heures.

– Laissez macérer pendant 24 heures 30 gr. de racines fraîches de Raifort dans 1 litre de vin blanc.

– Laissez macérer pendant 15 jours, 30 à 50 gr. de graines de Fenouil dans 1 litre de vin rouge.

– Laissez macérer 24 heures 50 à 60 gr. d'Angélique (toute la plante) dans un litre de vin blanc.

– Un autre fortifiant, particulièrement bon pour les enfants : Laissez macérer pendant la nuit un œuf avec sa coquille dans du jus de citron. Le matin retirez l'œuf (que vous pourrez utiliser dans la cuisine) et buvez le jus de citron à jeun. Une fois par semaine mettez l'œuf battu dans le jus de citron.

236 La fièvre étant une défense naturelle de l'organisme, il faut la combattre que si elle est excessive par les infusions suivantes :

– 20 gr. de fleurs d'Aubépine pour 1 l. d'eau

– 15 gr. de cônes de Houblon pour 1 litre d'eau.

Prenez 2 à 3 tasses par jour d'une de ces infusions ou alternez les deux.

– En cas de fièvre, la diète totale est indispensable, par contre les boissons doivent être abondantes.

237 **Foie :** Cet organe est tellement lié à la plupart des maux que tous les traitements devraient comporter une tisane pour le foie : – Infusion de Romarin (30 gr. de sommités fleuries pour 1 litre d'eau)

– Infusion de Saponaire (60 gr. de racines pour 1 litre d'eau)

– Infusion de Boldo (10 gr. de feuilles pour 1 litre d'eau)

– Infusion d'Epine-Vinette (40 g de racines et d'écorce pour 1 litre d'eau)

– Infusion de Cassis (50 gr. de feuilles pour 1 litre d'eau)

– Décoction de Chicorée ou de Pissenlit (50 gr. de racines pour 1 litre d'eau)

– Décoction d'Olivier (40 gr. de feuilles pour 1 litre d'eau)

– Décoction de Souci (50 gr. de fleurs pour 1 litre d'eau)

– Décoction de Lilas (50 gr. de feuilles pour 1 litre d'eau)

– Décoction de Primevère (30 gr. de racines pour 1 litre d'eau)

– Toutes ces infusions et décoctions doivent être prises 20 minutes avant chaque repas

– On peut mélanger les plantes ou alterner différentes tisanes.

– On obtient également de bons résultats en buvant 1 litre par jour d'une décoction de Patience (20 gr. de racines pour 1 litre d'eau)

– Dans les cas très douloureux, faites une décoction de Combretun (50 gr. de plantes pour 1 litre d'eau), absorbez un demi-litre le matin à jeun à raison d'un verre toutes les 10 minutes, puis un autre demi-litre dans la journée à partager en 3 prises, 20 minutes avant chaque repas.

– Un autre traitement plus doux consiste à prendre une cuiller à soupe d'huile d'Olive chaque matin à jeun.

– On pourra également faire des applications de feuilles de Chou écrasées ou de cataplasmes d'argile sur tout l'abdomen, à renouveler toutes les 3 heures.

– Après une diète d'au moins 48 heures, le régime alimentaire devra être léger : bouillon de légumes, artichaut, jus de chou, jus de citron.

238 **Grippe :** Dès les premiers symptômes, cessez d'absorber toute nourriture. Buvez des jus de fruit, en particulier des jus de Citron

– Prenez 3 tasses par jour d'infusion d'Eupatoire (10 gr. de feuilles pour 1 litre d'eau) ou d'infusion de Pimprenelle ou Anis vert (1 cuiller à café de

graines pour 1 tasse d'eau).
– Pendant la convalescence prenez des germes de blé, de la levure de bière et des vins toniques (voir 235).

239 Insomnie, Nervosité :

Prenez 3 tasses par jour d'une des tisanes suivantes ou mélangez les plantes :
– Infusion de Pavot (6 à 10 têtes pour 1 litre d'eau)
– Infusion de Tilleul (30 à 40 gr. de fleurs pour un l. d'eau)
– Infusion de Melilot (20 à 30 gr de plantes pour 1 l. d'eau)
– Infusion de Reine des Prés (30 gr. de fleurs, fraîches si possible pour 1 litre d'eau)
– Infusion de Primevère (30 gr. de fleurs par litre d'eau)
– Infusion d'Achilée-Mille-feuilles (30 à 50 gr. par litre d'eau) particulièrement efficace pour les spasmes.
– Infusion de Marjolaine (50 gr. de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau)
– Infusion d'Agripaume (20 à 30 gr. pour 1 litre d'eau) efficace pour les spasmes et les palpitations.
– Infusion de Ballotte (40 à 60 gr de plantes, partie aérienne, pour 1 litre d'eau) goût très désagréable.
– Vous pouvez également faire une teinture avec la Ballotte en faisant macérer pendant 15 jours, une part de plante pour deux parts d'eau-de-vie blanche. Prenez une cuiller à café 3 à 4 fois par jour.
– ou une teinture de Valériane (1 part de racines pour 5 parts d'eau-de-vie, laissez macérer 15 jours, 3 à 4 cuillers à café par jour).
– Mélangez 3 cuillers à café de vinaigre de cidre dans une tasse de miel. Prenez une cuiller à café du mélange toutes les heures jusqu'à ce que le sommeil vienne.
– Vous pouvez également mettre une feuille de Chou écrasée sur la nuque.

240 Intestins :

Là encore, une diète de 48 heures s'impose pour les cas aigus.
– En cas de diarrhée ou de dysentrie, prenez 2 à 3 tasses par jour des tisanes suivantes :
– Décoction de Buis 40 gr. de feuilles sèches pilées au mortier pour 1 litre d'eau jusqu'à réduction d'1/3
– Décoction de Ronce additionnée de Mousse et de fleurs de Mauve. Faites bouillir pendant 10 minutes une poignée de chacune de ces trois plantes.
– Décoction de Renouée (50 gr. de racines pour 1 litre d'eau)
– Infusion d'Ortie (20 gr. de

feuilles pour 1 litre d'eau).
La diète peut être complète au début du traitement, puis comporter certains fruits crus ou cuits tels que la Nèfle, le Coing, la Myrtille, la Pomme.
Ensuite, réalimentez-vous avec des bouillons de légumes, des céréales complètes, des légumes verts et des yaourts.

- Saupoudrez les aliments avec des racines de Fraisier pulvérisées.
- En cas de douleur intense, mettez des compresses chaudes sur l'abdomen (pour conserver la chaleur, mettez une bouillotte par dessus la compresse)
- Ou 3 à 4 épaisseurs de feuilles de Chou écrasées
- Ou un cataplasme d'Argile chaud.
- Les gaz intestinaux sont rapidement résorbés en prenant 3 tasses par jour d'une des tisanes suivantes:
- Décoction de Persil (8 à 10 gr. de graines pour 1 l. d'eau)
- Infusion d'Achillée Mille feuilles (40 gr. de plante entière, sans la racine, pour 1 litre d'eau)
- Infusion de Fenouil ou d'Anis (10 à 15 gr. de graines pour 1 litre d'eau)
- Infusion de Camomille (30 gr. de fleurs pour 1 l. d'eau)
- En cas de constipation, votre alimentation doit être riche en vitamine B1 (germes de blé, levure de bière, etc...)
- Prenez chaque matin à jeun une cuiller à soupe d'huile d'Olive mélangée à part égale avec du jus de Citron.
- Prenez 3 tasses par jour d'une décoction de Mauve (35 gr. de fleurs et de feuilles pour 1 l. d'eau)
- Si cela n'est pas suffisant, prenez le soir au coucher, une tasse d'une décoction de Bourdaine (8 à 10 gr d'écorce pour une tasse)
- Ou, ajoutez à une infusion de Thym, de Romarin, de Menthe ou de Tilleul 1 cuiller à café de Séné (5 à 10 follicules).
- Dans un cas particulièrement sérieux, ayez recours à la tisane suivante:

Ortie (20 gr. de racines) Douce-amère (20 gr. de tiges) Mauve (20 gr de fleurs) Cassis (20 gr. de feuilles) Tilleul (20 gr. de fleurs) Bourdaine (20 gr. d'écorces) Chicorée Sauvage (20 gr. de feuilles) Rhubarbe (10 gr de rhizomes)
Mélangez bien le tout, mettez une bonne cuiller à soupe pour une tasse d'eau froide, faites bouillir 2 à 3 minutes, ajoutez 1 cuiller à café de Séné, laissez infuser 10 minutes, prenez une tasse le soir au coucher.

241 Intoxications:

Pour débarrasser l'organisme des substances toxiques, provoquez le vomissement avec :
- une infusion d'Ipeca (1,5 à 2 gr. pour 1 tasse)
- ou une infusion d'Asaret (7 à 8 feuilles pour une tasse)
- ou une décoction de Violette (15 à 20 gr. de racines dans 2 tasses d'eau, faites bouillir jusqu'à réduction de moitié)
- Vous pouvez également prendre un purgatif non huileux comme le Bicarbonate de Soude ou une décoction de Salsepareille (70 gr. de racines par litre d'eau, laissez bouillir jusqu'à réduction de moitié. Ou une décoction de Sureau (30 gr. de fleurs sèches + 30 gr. de fleurs fraîches pour 1 litre d'eau).

Ces deux dernières tisanes ont l'avantage d'être laxatives, sudorifiques et diurétiques. Elles activent l'élimination du poison par les excréments, la transpiration et les urines. Vous pouvez prendre 3 à 4 tasses par jour.
- Il faut également absorber une substance neutralisante comme l'eau albumineuse : 4 blancs d'oeuf battus pour 1 litre d'eau, mais chaque intoxication a son traitement spécifique :

242 Intoxication par acides corrosifs

(acides chlorhidrique, nitrique, sulfurique). Buvez beaucoup de lait, d'eau albumineuse et de tisanes émollientes : Infusion de Guimauve (30 gr de racines par litre d'eau) Infusion de Plantain (100 gr. de feuilles par litre d'eau).

Evitez de vomir, prenez des tisanes laxatives, sudorifiques et diurétiques (voir 241).

243 Intoxication aux alcalis

(potasse, soude, eau de Javel, ammoniaque). Même traitement que pour les acides corrosifs mais buvez en plus beaucoup de jus de citron ou de l'eau vinaigrée (2 cuillers à soupe de vinaigre de cidre pour 1 tasse d'eau).

244 Intoxication aux alcaloïdes

(Belladone, noix vomique, Aconit, etc) :

Provoquez le vomissement (voir 241). Prenez du café ou du thé fort pour soutenir le cœur, du lait crémeux et des tisanes laxatives, sudorifiques et diurétiques.

245 Intoxication alimentaire :

Provoquez le vomissement, prenez des tisanes laxatives, sudorifiques et

diurétiques (voir 241) et des vins toniques (voir 235).

246 Intoxication à l'arsenic : Provoquez le vomissement et prenez ensuite un mélange d'huile d'Olive et d'eau de Chaux à partie égale. Une cuiller à café toutes les demi-heures.

247 Intoxication aux champignons S'il s'agit de champignons toxiques mais non mortels, faites le même traitement que pour une intoxication alimentaire (voir 245). Lorsqu'il s'agit de champignons mortels comme les Amanites Phalloïde, Printanière ou Vireuse, le cas est extrêmement grave car le poison est déjà dans le sang quand les premiers symptômes apparaissent. Le seul remède connu jusqu'à présent est un mélange finement haché de 3 estomacs crus et de 7 cervelles crues de lapins domestiques, cet animal possédant une défense naturelle contre le terrible poison.

248 Intoxication à la Ciguë : Provoquez le vomissement, réchauffez le malade par des frictions et des bouillottes aux pieds. Faites-lui absorber beaucoup de vin rouge chaud. Pratiquez la respiration artificielle ou le bouche-à-bouche. Lorsque le malade a dépassé la période d'asphyxie, il est pratiquement sauvé.

249 Migraine :
- Faites des inhalations de Vinaigre de Cidre bouillant.
- Prisez, comme le tabac, des feuilles de Muguet séchées et réduites en poudre.
- La teinture de Lavande : 100gr. de fleurs macérées un mois dans 500gr. d'alcool à 70° (1 cuiller à soupe toutes les heures).
- Appliquez 2 ou 3 épaisseurs de feuilles de Chou écrasées ou un cataplasme d'Argile sur le front et sur la nuque (jamais en même temps).

250 Peau : Les affections de la peau proviennent généralement d'un mauvais équilibre du régime alimentaire qu'il faut surveiller particulièrement.
Prenez avant tout des tisanes dépuratives :
- Décoction de Salsepareille (70gr. de racines pour 1 litre d'eau).
- Infusion de Pensée sauvage

(60gr. de fleurs pour 1 l. d'eau)
- Décoction de Saponaire (100gr. de plante entière pour 1 litre d'eau).
- Le jus de Chou en lotion et l'application de feuilles de Chou écrasées ou de cataplasmes d'Argile donnent de bons résultats pour presque toutes les affections.
- Pour un petit bouton, il suffit de le frotter avec une gousse d'Ail fraîche ou des feuilles de Persil froissées.
- Pour l'Eczéma, mélangez de l'huile d'Olive avec de la suie de bois et appliquez cette pâte sur la partie atteinte. Recouvrez avec un linge et un bandage. Renouvelez toutes les 12 heures. Prenez des tisanes dépuratives et des tisanes pour le foie.
- Pour l'Acné, lavez-vous quotidiennement le visage avec une infusion prolongée (20 minutes) de Plantain (100 gr. de feuilles pour 1 l. d'eau) ou une infusion de Cresson (même proportion). Le soir lotionnez le visage et les parties atteintes avec la préparation suivante: 50 gr. d'alcool camphré, 15 gr. de Soufre précipité, 75 gr. d'eau tiède. Prenez des vitamines D (capsules d'huile de foie de morue ou bain de soleil)

Prenez également des tisanes pour le foie et des tisanes dépuratives.
- Pour les points noirs, faites une décoction de Thym et de Camomille, exposez votre visage aux vapeurs pendant 10 minutes en vous mettant au-dessus du récipient avec une serviette sur la tête. Vous pourrez alors extraire facilement les points noirs, ensuite appliquez du jus de Citron pour resserrer les pores de la peau.
- Les masques d'Argile sont également très efficaces.

251 Piqûre d'insecte: Retirez l'aiguillon, sucez la piqûre, pressez la chair tout autour pour faire sortir le venin, frottez avec un oignon coupé, ou avec des feuilles de Persil, d'Absinthe ou de Menthe, ou des baies de Chèvrefeuille fraîches ou une feuille de Chou froissée pour en extraire le suc.
- Pour les piqûres d'abeille, un autre procédé consiste, après avoir retiré l'aiguillon, à approcher une cigarette allumée jusqu'à ce que vous ressentiez une forte sensation de chaleur, à la limite de la brûlure en évitant toutefois d'en arriver là. Le venin de l'abeille perd sa propriété au-dessus de 50°.

252 Règles douloureuses: — Prenez une infusion de Balsamite (30 gr. de plante entière pour 1 litre d'eau) 1 tasse après chaque repas
— Ou une infusion de Sauge (40 gr. de feuilles pour 1 l. d'eau)
— Un cataplasme de Son (5 poignées) et de feuilles de Lierre grimpant (2 poignées). Faites cuire le tout avec un peu d'eau, mettez la préparation dans un linge et appliquez bien chaud sur le bas-ventre.
— Ou un cataplasme d'Argile sur le bas-ventre, gardez toute la nuit.
— Ou, appliquez des feuilles de Chou écrasées. Renouvelez toutes les 3 heures.
— Ajoutez dans les plats de crudités, des pétales de Capucine, de Souci ou d'Eglantine.
— Prenez un bain de siège froid (18 à 20°) pendant 3 à 4 minutes chaque matin.
— Pour régulariser et faciliter les règles, prenez une infusion de Persil (40 à 60 gr. de feuilles séchées par litre d'eau) 4 tasses par jour 2 à 3 jours avant les règles.
— Dans les cas très douloureux, préparez la tisane suivante: Souci, Cassis, Prêle, Busserole, Romarin, Centaurée, Caille-lait, 10 gr. de chaque. Artichaut, 20 gr. Réglisse et Aspérule odorante, 30 gr. de chaque. Faites bouillir doucement 2 à 3 minutes et laissez infuser 10 minutes (1 tasse avant chacun des principaux repas).

253 Règles avec pertes blanches: — Faites des injections intra-vaginales avec une décoction d'Aulne (50 gr. d'écorce pour 1 litre d'eau).
— Faites des cataplasmes d'Argile sur le bas-ventre.
— Préparez l'infusion suivante: Benoite, Chardon bénit, Acore, écorce de Bouleau, Basilic, 10 gr. de chaque. Cassis, Laurier blanc, 30 gr. de chaque. Une cuiller à soupe par tasse d'eau entre les repas.

254 Règles absentes: — Faites des cataplasmes d'Argile sur le bas ventre et sur le foie en alternant chaque soir.
— Activez la circulation sanguine en prenant chaque jour pendant 20 minutes un bain de pieds avec une décoction de Vigne rouge (2 poignées de feuilles dans 2 à 3 litres d'eau).

- Préparez la tisane suivante: Angélique, Absinthe, Acore, Souci, Ache, 10gr. de chaque. Balsamite, Cataire, 20gr. de chaque. Armoise, Bourdaine, Achillée-Mille-feuilles, 30gr. de chaque. 2 cuillers à soupe de ce mélange pour 1 tasse d'eau. Faites bouillir 2 à 3 minutes et laissez infuser 10 minutes - 2 tasses par jour entre les repas.
- Ajoutez aux plats de crudités des pétales de Souci, Capucine et Eglantine.
- Prenez 3 à 4 infusions de Sauge par jour.

255 Reins, néphrite:

Prenez 3 tasses par jour de l'une de ces tisanes ou toutes les trois en alternant tous les 3 jours:
- Décoction de Primevère (30gr. de racines sèches pour 1 litre d'eau).
- Décoction de feuilles de Noyer et de l'enveloppe verte de la noix (50gr. pour 1 litre d'eau)
- Décoction de Bourse-à-Pasteur (90gr. de plante entière par litre d'eau).
- Faites des cataplasmes d'Argile chauds sur les reins.

256 Rhume de cerveau:

- Faites des inhalations 4 fois par jour avec des infusions chaudes de Marjolaine (50gr. de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau)
- Ou 1 dé à coudre de gomme d'Eucalyptus dans 1 litre d'eau)
- Faites des lavages de nez, matin et soir avec une infusion de fleurs de Sureau (50gr. pour 1 litre d'eau).
- Vous pouvez boire 3 tasses par jour d'une infusion d'Erysimum (50gr. par litre, toute la partie aérienne de la plante récoltée au moment de la fructification: juillet, août).

257 Vers intestinaux:

- Prenez une infusion de Balsamite (50gr. de plante entière pour 1l. d'eau) une tasse chaque matin à jeun.
- Ou une infusion de Tanaisie (60gr. de graines par litre d'eau), après l'infusion, laissez macérer pendant 6 jours et prenez une tasse chaque matin à jeun.
- Ou 1/2 verre de jus de Chou chaque matin à jeun.

258 Yeux:

Pour les yeux bleus lorsqu'il s'agit d'une simple irritation, faites une infusion de Bleuet ou de Myosotis (15 gr. de fleurs pour 1l. d'eau). Appliquez sur l'œil avec des compresses tièdes.
- Pour les yeux sombres, faites la même

chose avec du Plantain (100gr. de feuilles infusées au moins 20 minutes dans 1 litre d'eau).

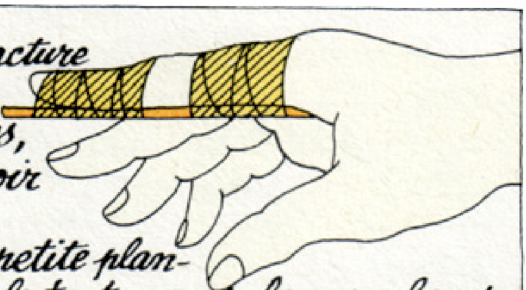
- En cas de douleur vive, appliquez une feuille de Chou écrasée sur la paupière et le front.
- Si c'est une conjonctivite, appliquez sur les paupières des compresses trempées dans une infusion de Sureau (40 gr. de fleurs dans 1 l. d'eau).
- Si les yeux sont collés le matin, mettez le soir au coucher une goutte de Citron dans le coin de l'œil.
- En cas d'irritation des paupières, faites des cataplasmes chauds de fleurs de Coquelicot, (40 gr. de fleurs dans 1 l. d'eau) trempez un linge dans l'infusion, mettez les fleurs infusées à l'intérieur du linge et appliquez sur les paupières.
- Ou la même chose avec de l'Euphraise.
- S'il y a un orgelet, faites des cataplasmes chauds de fleurs de Sureau: 1 cuiller à soupe de fleurs et 2 cuillers à soupe de farine. Faites cuire avec un peu d'eau pendant quelques minutes.

259 Pour mesurer les doses on peut se baser sur les données suivantes: 1 cuiller à café = 3 gr. 1 cuiller à soupe = 10 gr. et une poignée = 35 gr.
Lorsqu'il faut 10 gr. de plante pour 1 litre d'eau il faut 1,3 gr. pour une tasse et ainsi de suite:

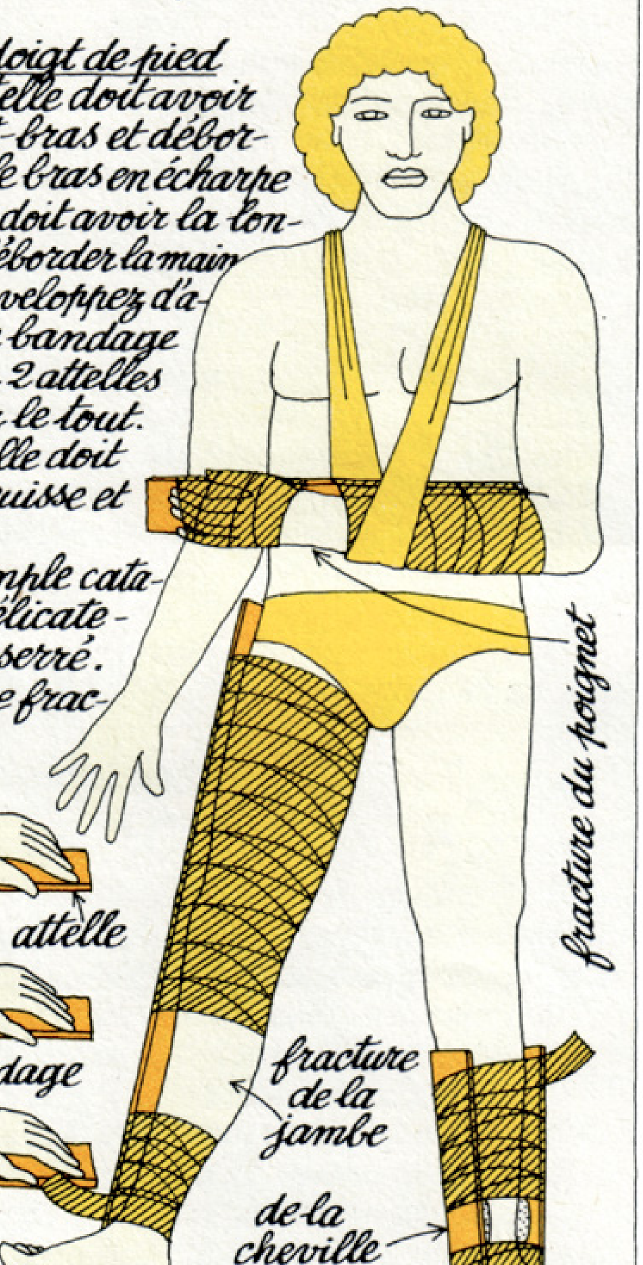
pour 1 litre	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100
pour 1 tasse	1,3	2	2,5	3,7	5	6,3	7,5	8,7	10	11,3	12,5

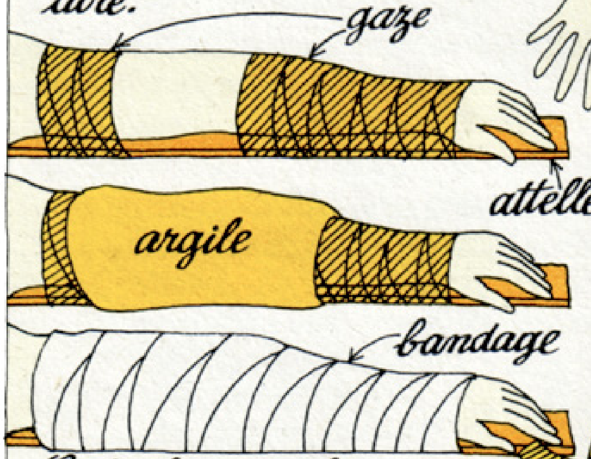
260 Les fractures: Une fracture crée une vive douleur en un point précis. Evitez de déplacer le blessé avant d'avoir confectionné une attelle même sommaire. Enduisez la partie sensible de teinture d'Arnica. Mettez une planchette de bois le long du membre, enveloppez le tout, sauf à l'endroit de la fracture, avec un tissu très léger (de la gaze de préférence) sans trop serrer. Si les parties osseuses sont très déplacées il faut faire appel à un spécialiste pour les remettre en place.
Vous pouvez faire vous-même un plâtre avec de l'Argile. Mettez une bonne épaisseur de pâte d'Argile autour du membre par dessus l'attelle et la gaze, enveloppez le tout avec une grosse bande. Changez l'argile 2 fois par jour durant les 8 premiers jours, puis 1 fois par jour. Procédez

de la même façon si c'est une fracture ouverte, mais changez l'Argile sur la blessure toutes les 3 heures. Là encore il est préférable de voir un spécialiste.



- Pour un doigt : Mettez une petite planchette sous le doigt, maintenez le tout avec de la gaze, bandez la main et mettez le bras en écharpe. L'attelle doit déborder le doigt.
- Même chose pour un doigt de pied
- Pour un poignet, l'attelle doit avoir la longueur de l'avant-bras et déborder la main - Mettez le bras en écharpe
- Pour un bras, l'attelle doit avoir la longueur du bras entier et déborder la main
- Pour une cheville : Enveloppez d'abord la cheville avec un bandage bien rembourré, mettez 2 attelles de chaque côté et bandez le tout.
- Pour une jambe, l'attelle doit monter au dessus de la cuisse et déborder le pied.
- Pour une côte : Un simple cataplasme d'argile posé délicatement. Bandez assez serré.
- Ne massez jamais une fracture.





Entre les cataplasmes d'argile, nettoyez la peau à l'eau, sans savon.

261 La contraception : La méthode idéale de contraception n'existe pas, il y a de nombreux procédés qui comportent plus ou moins d'avantages et d'inconvénients mais ils sont tous préférables aux avortements, même ceux, soi-disant effectués dans les meilleurs conditions.

– La pilule : L'efficacité est totale mais c'est un procédé violent qui consiste à bloquer l'ovulation à l'aide de 2 hormones féminines : l'oestrogène et la progestérone. Le fait de briser le rythme de la nature crée obligatoirement des conséquences sur l'organisme et le psychisme féminins, sans parler des effets secondaires de la substance chimique. Par contre, il faut admettre que la pilule a largement contribué à la liberté sexuelle qui fut trop longtemps un privilège masculin. Mais nous ne savons pas à quel prix !

– Les préservatifs masculins sont généralement mal tolérés par les hommes comme par les femmes.

– L'efficacité du diaphragme est douteuse et l'utilisation de ces 2 derniers procédés brise la spontanéité des élans sexuels.

– Le stérilet est un système efficace, parfois mal toléré par l'organisme qui supporte difficilement la présence constante d'un objet étranger à l'intérieur de l'utérus, mais c'est peut-être le procédé qui comporte le moins d'inconvénients.

– La pratique du retrait est sans doute le procédé le plus néfaste pour l'homme comme pour la femme. Du point de vue psychologique car il reste le sentiment de l'acte inachevé et du point de vue physique, car après une telle tension de tous les sens, la période indispensable de détente est incomplète.

– La vasectomie est une opération chirurgicale bénigne sur l'organe sexuel masculin qui consiste à ligaturer les canaux qui transportent le sperme des testicules à l'urètre, obtenant ainsi une stérilité temporaire mais qui risque d'être définitive. Cette opération n'affecte pas physiquement la virilité et ne diminue pas l'intensité de l'orgasme, mais, il est difficile de prévoir comment chacun réagit psychologiquement.

– La méthode la plus naturelle consiste à pratiquer l'abstinence pendant la période où la femme est fécondable. On peut déterminer cette période avec certitude

en associant la méthode Ogino et la méthode des températures. Il y a également des inconvénients, d'abord le fait que la femme ne soit pas toujours disponible et que les élans sexuels ne correspondent pas toujours avec les périodes stériles, d'autre part, les femmes qui ont des cycles irréguliers sont obligées de respecter des périodes d'abstinence beaucoup trop longues, enfin, les erreurs de calcul sont toujours possibles.

– Comment déterminer la période de fécondation :

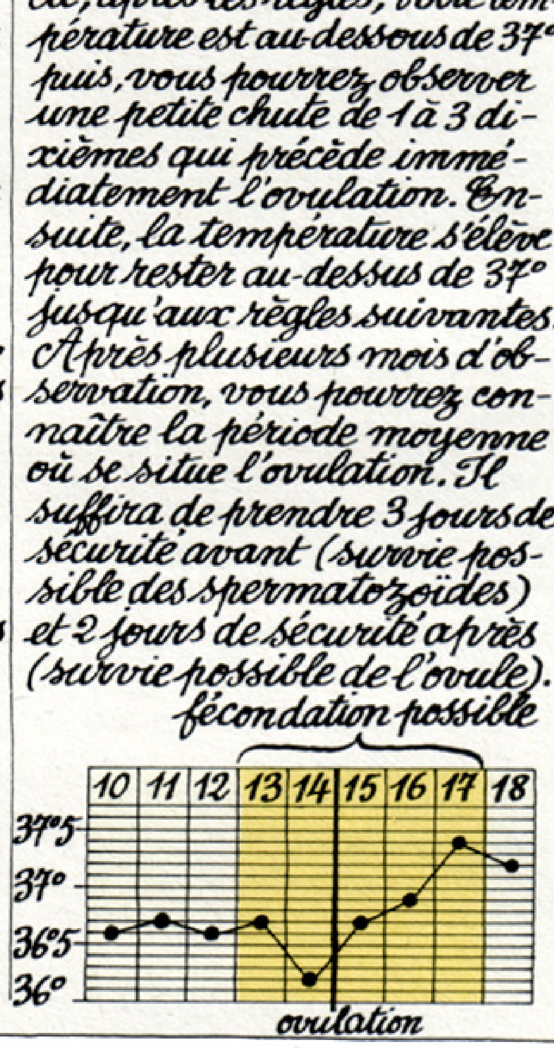
Le cycle moyen est de 28 jours. A partir du 1er jour des règles jusqu'au 1er jour des règles suivantes (non inclus) l'ovulation a lieu entre le 12e et le 16e jour. Si on tient compte de la survie possible des spermatozoïdes et de l'ovule, la période féconde s'étend du 10e au 17e jour inclus. Quand les cycles varient, le 1er jour de fécondité se calcule ainsi : 10 + longueur du cycle le plus court – 28 et le dernier jour de fécondité : 17 + longueur du cycle le plus long – 28.

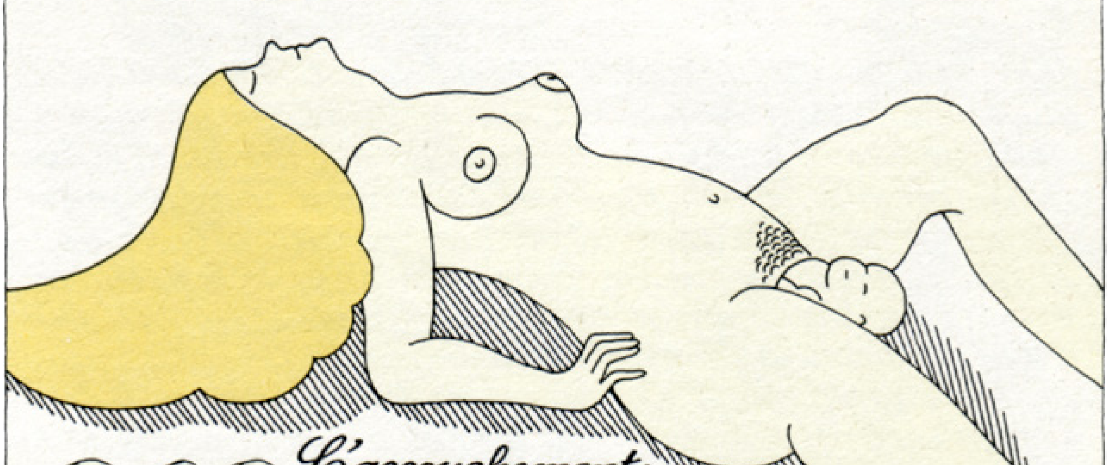
Par exemple : Si au cours de l'année vous avez constaté que la longueur de vos cycles a varié de 26 à 31 jours, il faudra faire le calcul suivant :

$$10 + 26 - 28 = 8$$
$$17 + 31 - 28 = 20$$

par conséquent la période où vous devez pratiquer l'abstinence se situe entre le 8e et le 20e jours inclus.

On peut déterminer de façon plus précise la date de l'ovulation par l'observation des températures rectales : Si vous prenez votre température régulièrement tous les matins à jeun avant de vous lever, vous pourrez constater qu'au début du cycle, après les règles, votre température est au-dessous de 37° puis, vous pourrez observer une petite chute de 1 à 3 dixièmes qui précède immédiatement l'ovulation. Ensuite, la température s'élève pour rester au-dessus de 37° jusqu'aux règles suivantes. Après plusieurs mois d'observation, vous pourrez connaître la période moyenne où se situe l'ovulation. Il suffira de prendre 3 jours de sécurité avant (survie possible des spermatozoïdes) et 2 jours de sécurité après (survie possible de l'ovule).



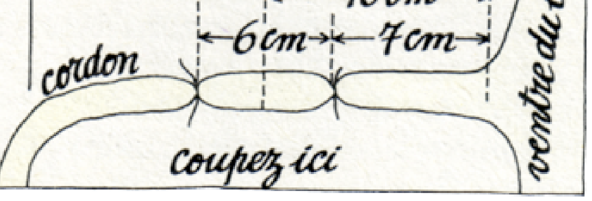


262 L'accouchement:

Tous les exercices de Yoga que nous proposons sont excellents pour la préparation, néanmoins, il est préférable d'abandonner le Suryanamaskara dès le 4ème mois. Par contre, intensifiez votre entraînement au Padmasana qui développe les muscles et les articulations du bassin dans le sens nécéssaire à l'accouchement.
Faites au moins 2 séances par jour de Pranayamas, les 2 exercices de respiration, sans forcer sur les contractions abdominales, la respiration deviendra naturellement de plus en plus thoracique, ne cherchez pas à la modifier pendant cette période. Faites suivre ces séances par des décontractions totales.

- Faites au moins un heure de marche par jour.
- Alimentez-vous essentiellement avec des céréales en utilisant le moins possible de sel. La boisson idéale est le thé de Sauge, même froid.
- Pour l'accouchement vous aurez besoin: d'une paire de draps propres en réserve, une alèze en caoutchouc pour mettre sous le drap, plusieurs torchons et serviettes, une lame de rasoir, du fil très solide, un citron.
- En hiver, faites un bon feu, la pièce doit être à 25°.
- Cet événement heureux doit être une fête, demandez à des amis de participer, ils pourront vous aider, particulièrement ceux qui ont déjà assisté à un accouchement. Mais si vous craignez la moindre complication, demandez l'assistance d'un médecin en le prévenant que vous désirez accoucher naturellement.
- Confiez à quelqu'un le soin de prendre l'heure exacte de

la naissance.
- Dès les premières douleurs qui sont très espacées (environ une heure) faites une toilette complète, puis, commencez à contrôler votre respiration, habituez-vous à expirer profondément dès le début de la contraction puis, inspirer rapidement. Quand les contractions se rapprochent suivez leur rythme. Pendant l'expiration, poussez comme pour uriner et non comme pour aller à la selle.
- Dès la perte des eaux, allongez-vous, relâchez tous vos muscles entre les contractions, c'est un exercice que vous connaissez bien si vous pratiquez le Yoga, concentrez-vous uniquement sur la synchronisation des respirations avec les contractions et sur la sortie du bébé en chassant tout autre pensée perturbatrice.
- Dès la perte des eaux la mère a besoin d'être aidée par une personne calme, ayant une bonne maîtrise de soi. S'étant préalablement lavé soigneusement les mains et les bras, elle devra disposer les torchons pour absorber les eaux et le sang.
- Quand le bébé arrive il faut soutenir sa sortie <u>sans tirer</u>, c'est la mère qui doit faire les efforts.
- Le bébé est bleu tant qu'il n'a pas pris son premier souffle, s'il tardait à le faire, il faudrait d'abord dégager ce qui pourrait obstruer la bouche, ensuite le prendre par les pieds et lui taper légèrement le dos.
- Dès le premier cri, il faut le mettre sur la poitrine de la mère, ce qui aura pour effet sur elle de stimuler les contractions qui chassent le placenta. Cela prend environ un quart d'heure. Le cordon aura eu le temps de se dessécher, il faudra alors le couper, à condition qu'il soit blanc et que les pulsations soient terminées afin que tout le sang soit passé dans le bébé.
- Pour éviter les risques d'infection, coupez le cordon assez loin du bébé (au moins 10 cm). Ce qu'il y a en trop séchera et tombera vers le dixième jour. Avant de couper, liez le cordon avec 2 fils bien noués à 6 cm l'un de l'autre et coupez au milieu (la lame de rasoir et le fil doivent être préalablement aseptisés dans l'eau bouillante pendant 1 minute).



– Ensuite mettez 2 gouttes de citron dans chaque oeil du bébé. Il va pleurer ce qui est excellent pour sa respiration.
– Ne lavez pas le bébé, sa peau est recouverte d'un enduit gras imperméable et bactéricide : le Vernix Caseosa qui le protège parfaitement du contact avec la flore microbienne ambiante.
– Mettez une compresse de toile fine sur le nombril, bandez sans trop serrer, habillez-le chaudement et mettez-le dans son berceau. Pensez qu'il sort d'un endroit où la température est de 37°.
– Changez les draps du lit de la mère et donnez-lui une bonne soupe de légumes avec des germes de blé, pour aider la lactation qui doit commencer quelques heures après la naissance. Si le lait tardait à venir donnez à la mère la tisane galactogène suivante :
Galéga 50 gr. Fenouil 25 gr.
Ortie blanche (feuilles) 25 gr.
Cumin 25 gr. Houblon 20 gr.
30 à 40 gr. pour 1 litre d'eau.
– La mère ne doit pas se laver pendant les premières 24 heures, et rester au moins 4 jours sans faire de lavage interne car l'utérus et le vagin secrètent une sérosité microbicide.
– La mère restera 48 heures allongée et reprendra son activité normale très progressivement.
– Après l'accouchement, pour détendre les muscles vaginaux prenez 2 à 3 infusions par jour de Salsepareille ou de feuilles de Framboisier.
– Le berceau peut être un grand panier en osier avec un petit matelas en balle d'avoine, fougère ou varech.
– Préparez 2 matelas de façon à en avoir toujours un sec en réserve, mais ne mettez pas d'alèze en caoutchouc.
– Ne mettez pas d'oreiller seulement une serviette éponge pliée.
– Placez le berceau, la tête au nord.
– La layette doit être simple, sans fioriture et surtout en fibre naturelle :
– 3 brassières de fil 1er age
– 3 brassières de fil 2e age
– 4 brassières de coton tricoté 2e age
– 4 brassières de laine tricotée 2e age
– 2 culottes de laine
– 2 douzaines de couches 70×70
– 2 langes de coton 70×70
– 1 petite couverture de laine 70×70
– 2 paires de chaussons en laine
– 4 bavoirs
– 1 burnous
– 2 bonnets de laine (mailles très serrées)

(voir alimentation 198)

263 Le bouche à bouche se pratique en cas d'asphyxie, d'électrocution, d'hydrocution ou noyade, le plus rapidement possible après l'accident. Entraînez-vous de façon à ne pas être pris au dépourvu lors d'un accident éventuel : position correcte, rythme des respirations, etc... Allongez le patient sur le dos avec un coussin sous les épaules, la tête basse. Agenouillez-vous à côté du patient, prenez le nez d'une main en pressant les narines, l'autre main sous le menton renverse fortement la tête en arrière en faisant saillir le menton.

Prenez votre respiration, penchez-vous, appliquez fortement votre bouche sur celle du patient et soufflez dans les poumons afin de les gonfler comme un ballon (il faut bien pincer les narines pour éviter les fuites), relevez-vous, prenez calmement votre respiration et répétez l'opération toutes les 4 secondes (15 fois par minute). Un deuxième sauveteur peut aider à dégonfler les poumons du patient pendant que vous reprenez votre respiration. Il devra presser sur la poitrine au niveau du coeur, ce qui équivaut à un massage cardiaque.

En cas de noyade, il faut d'abord allonger le noyé à plat ventre sur une pente légère la tête vers le bas. Soulevez les hanches pour faire sortir l'eau des poumons, maintenez la bouche ouverte avec un morceau de bois, dégagez la langue en la tirant avec une pince (un noyé avale souvent sa langue) et pratiquez le bouche à bouche.

LA CUISINE

264 Nous vous proposons quelques conseils et recettes qu'on ne trouve pas toujours dans les livres de cuisine et d'autres recettes plus courantes que nous avons simplifiées ou modifiées pour des raisons diététiques et économiques. Les recettes sont essentiellement végétariennes pour les mêmes raisons. Ce sont des indications à partir desquelles vous pouvez largement improviser, surtout les plats complets qui peuvent varier à l'infini. Si vous ne voulez pas adopter un régime strictement végétarien, rien ne vous empêche d'adapter ces plats.

265 Poids et mesures (pour des ustensiles de dimensions courantes):

Eau

1 verre = 1/8 de litre = 125 gr.
1 bol = 1/4 de litre = 250 gr.
6 cuillers à soupe = 1 décilitre

Sel

1 pincée = 1 gramme
1 cuiller à café = 5 grammes
1 cuiller à soupe = 15 grammes

Sucre de canne

1 pincée = 1 ½ gramme
1 cuiller à café = 6 grammes
1 cuiller à soupe = 20 grammes
1 grande tasse = 150 grammes

Farine complète

1 cuiller à soupe = 15 grammes
1 grande tasse = 100 grammes

266 Pain complet: Pour faire 3 pains de 500 grammes:

- 3/4 de litre d'eau
- 1½ kg. de farine complète
- 1 cuiller à soupe de sel
- 2 cuillers à soupe de miel
- le levain (voir 267)

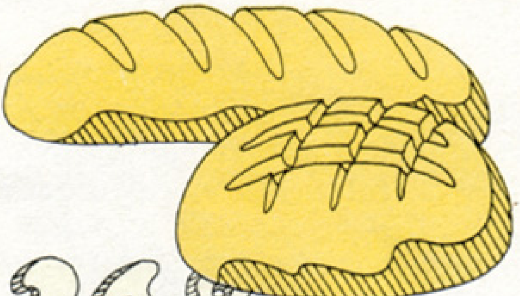
Mélangez le levain, l'eau, le miel, le sel et versez le mélange dans la farine que vous aurez préalablement mise dans un grand récipient et pétrissez-la une dizaine de minutes, remettez-la dans le récipient et laissez-la reposer toute une nuit dans un endroit chaud (vous pouvez la laisser quelques heures au soleil en couvrant le récipient avec un linge), la pâte doit avoir triplé de volume.
Ensuite, pétrissez à nouveau 5 à 10 minutes avec un peu de

farine, formez vos pains, faites des incisions de 2 cm. de profondeur avec une lame de rasoir et mettez-les au four chaud 20 à 30 minutes. Pour donner un aspect brillant à la croûte, passez du blanc d'œuf battu au pinceau.

267 Le levain : Mélangez une cuiller à café de miel, 1 cuiller à soupe d'huile, 2 pincées de sel, 2 tasses d'eau. Ajoutez de la farine complète jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus aux doigts. Faites une boule et laissez reposer dans une jatte en terre recouverte d'un linge, pendant 3 jours à une température de 20°.

- Au bout de 3 jours la pâte a gonflé, est devenue molle et a une odeur de vin. Pétrissez-la à nouveau avec deux cuillers à soupe de farine et laissez-la reposer encore 2 jours.
- Au bout de 2 jours, le levain est prêt pour la fabrication du pain.
- En vue d'une prochaine fabrication du pain, prélevez la valeur d'un œuf, ajoutez une demi-tasse d'eau et un peu de farine pour obtenir une pâte molle.
- Faites une boule que vous conserverez dans la jatte, toujours fermée avec un linge, dans un endroit frais.

Le levain ne peut se conserver plus de 5 jours à 10° et plus de 3 jours à 15°. Si vous désirez le conserver plus longtemps, refaites la même opération en ajoutant une demi-tasse d'eau et un peu de farine.



268 Le soya est un aliment très riche en protéine et en vitamines B, il est très bon marché, facile à cultiver (comme les haricots nains) on peut le manger en légume (comme les haricots), froid dans la salade, on peut en faire du lait et du beurre. En le faisant germer, on peut consommer les pousses crues ou cuites (surtout en hiver lorsque les légumes verts sont rares).

Cuisson : Laissez tremper 10 heures dans l'eau froide, puis faites cuire à feu doux pendant 2 à 3 heures en ajoutant sel et un peu d'huile.

Lait de Soya : Mélangez une tasse de farine de soya avec 4 tasses d'eau, laissez reposer 2 heures, faites cuire 20 minutes à feu doux, laissez refroidir et passez avec un

linge ou une passoire très fine. Utilisez le résidu dans la pâte à pain ou dans le porridge.

Beurre de Soya : Faites bouillir une cuiller à soupe de farine de soya dans une demi-tasse d'eau, quand l'ensemble devient épais, mettez-le dans un linge et pressez pour éliminer l'eau, ensuite ajoutez de l'huile de soya jusqu'à la consistance voulue.

Pousses de Soya : Laissez germer des graines de soya dans un linge humide, au bout de 4 à 5 jours vous obtiendrez des pousses de 3 à 4 cm. que vous pourrez mélanger à la salade ou cuire avec les légumes.

269 Les lentilles :

Triez les lentilles pour retirer les petits cailloux. Faites-les tremper au moins 1 heure. Mettez à cuire dans de l'eau froide pendant 3/4 d'heure.

Changez l'eau et remettez les lentilles à cuire à l'eau froide avec sel, poivre, clous de girofle, laurier, thym, oignon, ail, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, 1 poivron cassé en morceaux, 1 tomate, pommes de terre, etc... Cette deuxième cuisson peut varier de 3/4 d'heure à 1 heure et même 1h ½ selon la qualité des lentilles et votre goût.

270 Les fèves :

Quand elles sont jeunes vous pouvez les manger comme des haricots "mangetout". Arrivées à maturité, il faut les écosser pour utilisation du grain seul. Mettez-les à cuire dans l'eau froide pendant 30 minutes. Retirez la partie noire avec un couteau et remettez-les à cuire pendant 1 heure et demi à 2 heures dans un court-bouillon comme les lentilles, toujours à feu doux.

271 Les pois chiches :

Faites tremper une nuit dans l'eau froide, puis faites cuire à feu doux pendant 2 à 3 heures dans un court-bouillon comme les lentilles. Attention : Mettez assez d'eau pour ne pas avoir à en ajouter en cours de cuisson...

...les pois-chiches ne cuiraient jamais.

272 __Le riz complet__ : Mettez le riz à cuire dans 2 fois son volume d'eau froide, il doit être cuit quand il ne reste pratiquement plus d'eau au bout de 25 à 30 minutes. Vous pouvez ajouter des raisins secs à la cuisson.

273 __Le millet__ se cuit de la même façon que le riz complet.

274 __L'orge__ se cuit également de la même façon que le riz mais dans trois fois son volume d'eau.

275 __Le blé__ : Si vous ne trouvez pas de farine complète, la meilleur solution est de vous procurer du blé, autant que possible cultivé sans engrais et produits chimiques et de le faire moudre ou de le moudre vous-même. Pour le pain et la pâtisserie, il faut une farine assez fine qui nécessite l'utilisation d'un moulin à céréale. Pour faire des bouillies ou des galettes il suffit de moudre le blé grossièrement avec un moulin à café.
Vous pouvez utiliser le blé en grain comme le riz, dans les salades, les plats complets, les desserts, etc... laissez-le tremper un nuit et faites-le cuire comme le riz.
- Le blé germé a des qualités nutritives exceptionnelles, consommez-le cru, froid ou seulement réchauffé. Pour faire germer le blé, mettez les grains dans un récipient d'eau froide, laissez tremper 24 heures, puis lavez-le, étendez-le sur un plateau sans eau et laissez-le encore 24 heures dans un endroit frais, le 3ème jour, lavez-le encore, le germe doit apparaître sous la forme d'un petit point blanc sinon laissez-le encore 24 heures. En été, veillez à ce que les grains restent humides. S'il fait très chaud couvrez le plateau avec un linge humide. Une fois le blé germé, il faut le consommer dans la journée, il ne se conserve pas.

276 __La bouillie de blé__ : Mettez 2 volumes d'eau froide pour 1 volume de blé moulu, faites cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ébulition. Ajoutez un peu de beurre ou d'huile d'olive, du miel ou du sucre, des raisins secs, des noix, des amandes, etc...

277 __La galette de blé__ (pour 4 personnes) : Mélangez 500 gr. de blé moulu dans 200 gr. d'eau, 150 gr. d'huile d'olive et 3

cuillers à café de sel. Laissez reposer une heure et formez la galette au rouleau, faites cuire à four moyen ou dans une poêle sèche jusqu'à ce que les 2 faces soient bien dorées.

278 Le sarrasin et le seigle: Ils s'utilisent exactement comme le blé en grains ou en farine.

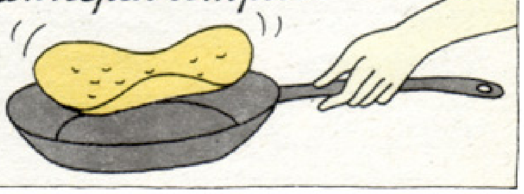
279 L'avoine: Particulièrement indiquée en hiver, l'avoine aide l'organisme à lutter contre le froid, elle est énergétique. Utilisez-la sous forme de flocons dans les potages, les plats complets, ou dans un yaourt, le matin comme petit déjeuner. En farine on peut la mélanger à la farine de blé pour le pain ou la pâtisserie.

280 Le maïs: Les grains frais peuvent accompagner tous les plats. Il est très rafraîchissant l'été surtout en épis que vous mangez à pleines dents, encore chaud avec du beurre. Pour les faire cuire, mettez les épis dans un récipient d'eau froide et salée, portez à ébulition et maintenez 15 minutes (choisissez de jeunes épis). La farine de maïs peut être mélangée à la farine de blé pour le pain et la pâtisserie.

281 Les crêpes (pour 6 personnes): 1 livre de farine complète, 1 litre de lait, 2 ou 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 cuiller à soupe d'huile, 1/2 verre d'eau. Mélangez d'abord la farine, les œufs, le sel, l'huile, puis ajoutez progressivement le lait et l'eau. Préparez la pâte environ 2 heures avant la cuisson. Versez suffisamment de pâte pour couvrir la poêle après avoir fait fondre un peu de beurre, laissez cuire quelques minutes et retournez la crêpe.

Mettez dessus: fromage en tranches fines ou râpé, œufs, légumes cuits (tomates, oignons, poivrons, aubergines, etc...) ou une garniture sucrée: sucre de canne brun, miel, confitures ou compotes, noix, noisettes, amandes, raisins secs, etc...

3 ou 4 crêpes avec différentes garnitures peuvent constituer un repas complet.



282 Temps de cuisson des légumes frais :

Pour 500 grammes	Au four	Sauté à l'huile	Bouilli (1)
Artichauts	30 minutes	30 minutes	45 minutes
Asperges	25 minutes	20 minutes	30 minutes
Aubergines	40 minutes	40 minutes	30 minutes
Carottes	1 heure 30	1 heure 20	65 minutes
Champignons	25 minutes	25 minutes	15 minutes
Choux	50 minutes	45 minutes	45 minutes
Choux de Bruxelles	30 minutes	25 minutes	15 minutes
Choux-fleurs	20 minutes	20 minutes	10 minutes
Courges	30 minutes	25 minutes	15 minutes
Courgettes	30 minutes	25 minutes	25 minutes
Epinards	35 minutes	25 minutes	15 minutes
Haricots en grains	10 minutes (2)	10 minutes (2)	1 heure 30
Haricots verts	60 minutes	50 minutes	35 minutes
Laitues	1 heure 20	60 minutes	45 minutes
Navets	1 heure 30	1 heure 20	65 minutes
Oignons	40 minutes	35 minutes	40 minutes
Poireaux	50 minutes	45 minutes	45 minutes
Petits pois	35 minutes	30 minutes	25 minutes
Pommes de terre	40 minutes	20 minutes	20 minutes
Tomates	30 minutes	15 minutes	15 minutes

(1) Les légumes qui poussent sous terre : pommes de terre, carottes, navets, etc... doivent être cuits avec un couvercle et les légumes qui poussent hors de terre : haricots, verts, choux, salades, etc... doivent être cuits sans couvercle.
(2) Déjà cuit à l'eau.

283 Les plats complets:

Inspirés des plats orientaux, il s'agit de réunir harmonieusement le plus possible d'éléments nutritifs. Pour cela, on peut mélanger du chaud et du froid, du cuit et du cru, du salé et du sucré, des céréales ou des légumes secs avec des légumes frais, des herbes aromatiques, des fruits frais, des fruits secs, etc...

1) Il y a toujours un élément de base, généralement cuit à l'eau :

– Une céréale : riz, blé, sarrasin, avoine, millet, etc... que l'on peut cuire avec des raisins secs (de préférence sans sel car s'il en reste, on s'en servira au dessert ou au petit-déjeuner).

– Un légume sec : lentilles, haricots, fèves, soya, pois chiches, etc... cuit avec des oignons, une gousse d'ail, thym, laurier, sauge, romarin, sarriette, etc... et cette fois avec sel, poivre ou piment.

– L'élément de base peut être aussi une purée de pommes de terre, des pâtes complètes, etc...

2) Ensuite, des légumes frais, coupés en petits morceaux que l'on fait revenir à la poêle ou à la cocotte dans un peu d'huile d'olive en ajoutant un peu d'eau pendant la cuisson : oignons, poivrons, aubergines, tomates, chou, chou-fleur, carottes, champignons, etc... sans oublier d'ajouter thym, laurier, ail, etc...

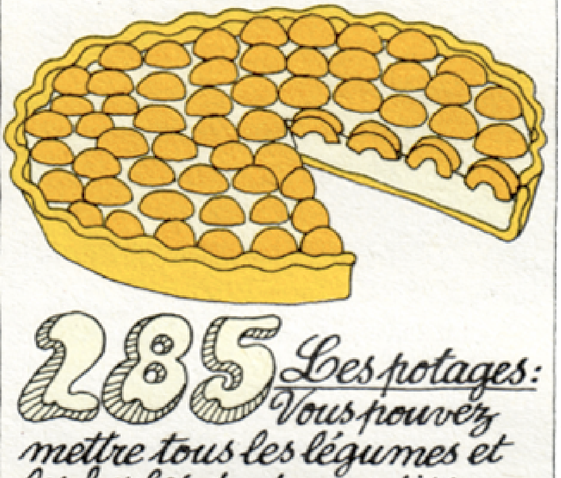
3) Enfin, des légumes ou des fruits crus, coupés très fins ou râpés : carottes, navets, chou, chou-fleur, céleri, tomates, poivrons, pommes, bananes, abricots, etc...

Vous servez dans 3 plats

différents. Chaque convive mélange ce qu'il veut dans son assiette en ajoutant des graines de sésame grillées, des noix, noisettes, ou amandes pilées, des cacahuettes, de la noix de coco râpée, etc... On peut assaisonner avec du Tamari (sauce de soya). Pour simplifier le travail vous pouvez tout mélanger vous-même. A l'ensemble vous pouvez ajouter des œufs durs ou pochés.

284 Les tartes:

Travaillez ensemble, à sec, avec les mains: 200 gr. de farine complète, 1/2 paquet de levure, 1 pincée de sel, 1 cuiller à soupe de sucre, 80 gr. de beurre. Lorsque la farine et le beurre sont bien amalgamés et ont pris l'aspect de grains de semoule, ajoutez peu à peu 4 à 5 cuillers à soupe de lait tiède pour lier et former une pâte molle. Etendez au rouleau, garnissez une tourtière ou un moule à tarte. Versez dessus la crème que vous avez préparée de la façon suivante: Dans une casserole, délayez deux jaunes d'oeuf avec une bonne cuiller de farine, 2 cuillers à soupe de sucre. Mélangez, ajoutez une tasse de lait chaud (bouilli). Faites épaissir sur le feu en remuant sans cesse. Ne laissez pas bouillir. Laissez refroidir, puis versez dans la tourtière sur la pâte. Dans la crème, enfoncez des fruits crus coupés par moitié (pêches, prunes, cerises, abricots, etc...) Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et se retire un peu des parois de la tourtière ou du moule.
Pour les tartes aux pommes, remplacez la crème par de la compote de pommes puis étalez les pommes crues coupées en tranches fines.



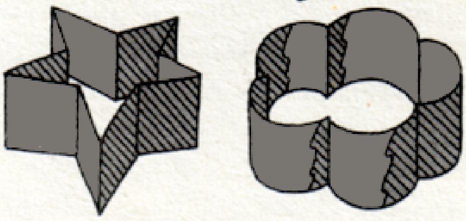
285 Les potages:

Vous pouvez mettre tous les légumes et les herbes dont vous disposez selon la saison: carottes, navets, poireaux, oignons, tomates, céleris raves, céleris en branches, haricots verts, fèves, petits pois (avec les gousses), feuilles de chou, ail, persil, laurier, thym, sauge, etc...
Coupez les légumes en petits morceaux et faites-les revenir à l'huile d'olive très doucement (de préférence dans un pot en terre) pendant 15 à 20 minutes sans les dorer, puis

versez l'eau, salez et ajoutez pommes de terre, haricots blancs, céréales, etc... Laissez cuire au moins 2 heures.

286 Le muesli: Mélangez les ingrédients suivants (autant que possible):
- Flocons de céréales (avoine, blé, seigle, maïs, sarrasin)
- Graines de sésame et de tournesol.
- Graines de courge (grillées à la poêle).
- Son
- Noix de coco râpée.
- Noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pignons, etc... coupés en petits morceaux ou pilés.
- Fruits secs ou déshydratés, coupés en très petits morceaux (raisins, figues, dattes, abricots, pommes, etc...).
- Ajoutez un peu de sel.
- Servez avec du lait ou du yaourt, ajoutez du sucre de canne, du miel ou de la mélasse.

287 Les biscuits secs: 3 oeufs, 9 cuillers à soupe de sucre de canne brun, 9 cuillers à soupe de farine complète, 100 gr. d'amandes, de noix ou de noisettes concassées ou de noix de coco râpée:
-Battez d'abord le sucre et les œufs, puis ajoutez peu à peu la farine et les amandes ou autres. Répandez la pâte sur une tôle beurrée et farinée. Mettez à four modéré. Quand la pâte a pris un peu de consistance, découpez-la en baguettes ou à l'emporte-pièce (un verre ou mieux, une forme que vous pouvez fabriquer avec une tôle mince).



puis remettez rapidement au four pour achever la cuisson. Conservez dans une boîte en fer-blanc bien close.

288 Les salades: Selon ce dont vous disposez:
- Râpez carottes, céleris, navets, etc...
- Coupez en lamelles: chou vert ou rouge, laitue, etc...
- Coupez en petits morceaux tomates, oignons, poivrons, chou-fleur, radis, concombres, betteraves, champignons etc...
- Hachez finement: ail, fines herbes, persil, cerfeuil, estragon, etc...
- Mélangez le tout avec une vinaigrette ou une mayonnaise.
- Ajoutez raisins secs, noix,

noisettes, amandes, cacahuettes, noix de coco râpée, petits morceaux de gruyère, œufs durs, riz, blé, soja, etc...
- Ajoutez quelques pétales de fleurs : capucines, soucis, géraniums, églantines.

289 La vinaigrette : Mélangez une cuiller à café de moutarde avec une cuiller à soupe de jus de citron ou de vinaigre, poivre, sel, curry, etc... puis ajoutez 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, battez bien.

290 La mayonnaise : Mettez dans un bol : 1 jaune d'œuf, une cuiller à café de moutarde, une cuiller à soupe de jus de citron ou de vinaigre, battez rapidement avec un fouet ou une fourchette, puis commencez à verser l'huile très doucement, lorsque la mayonnaise est prise et que vous en avez suffisamment, ajoutez une cuiller à soupe de jus de citron ou de vinaigre, sel et poivre.
Pour réussir une mayonnaise il faut que les œufs et l'huile soient à la température de la pièce.
Si la mayonnaise tourne, délayez à part un peu de mayonnaise tournée avec une cuiller à soupe de vinaigre bouillant et recommencez à battre en versant doucement le reste de mayonnaise tournée.

291 La sauce tomate : Pour une livre de tomates mettez 250 grammes d'oignons. Faites revenir dans une poêle ou une casserole, avec de l'huile d'olive, les oignons coupés, puis ajoutez les tomates coupées, thym, laurier, sel, poivre. Faites cuire 1/4 d'heure, puis passez le tout dans le moulin à légumes.

292 Conserves de haricots verts : Prenez un grand pot de grès. Mettez au fond une couche de gros sel, puis une couche de haricots verts fins, bien essuyés, puis une nouvelle couche de sel, une autre couche de haricots et ainsi de suite, jusqu'à ce que le pot soit plein et bien tassé. Terminez par une couche de sel. Couvrez avec un linge en plusieurs doubles et imbibé de sel.
Pendant l'hiver, lorsque vous voudrez vous offrir un plat ou une garniture de haricots verts, faites tremper ceux-ci dans l'eau pendant 24 heures, en renouvelant l'eau 2 fois. Faites-les cuire comme d'habitude. Ils seront aussi bons que fraîchement cueillis.

293 Les cornichons :

Mettez les cornichons bien frais avec du gros sel dans un linge épais, frottez énergiquement jusqu'à ce qu'ils commencent à rendre leur eau. Nouez le torchon aux quatre coins et laissez égoutter 24 heures, ensuite essuyez-les bien avec un linge sec et mettez-les dans un pot avec quelques petits oignons, morceaux de chou-fleur, rondelles de carotte, piments, grains de poivre, clous de girofle, laurier, estragon, etc... Couvrez le tout avec du vinaigre et laissez macérer 6 semaines dans un endroit frais.

294 Les fruits et légumes secs :

Le procédé nécessite des mains et un matériel parfaitement propres:

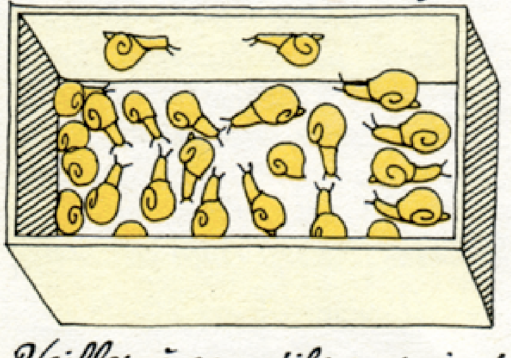
- Sélectionnez des produits sains, pas trop mûrs et sans taches.
- Lavez, pelez, évidez ou coupez en tranches selon les produits.
- Passez à la vapeur dans un panier au-dessus d'un récipient d'eau bouillante pendant 5 minutes ou plongez-les quelques secondes dans l'eau bouillante.
- Disposez-les sur un plateau et couvrez-les avec un tissu léger pour les protéger contre la poussière et les mouches. Vous pouvez mettre du thym ou du romarin entre les produits pour éloigner les insectes.
- Mettez le tout en plein soleil, le soir rentrez-les dans un endroit sec.
- Retournez les produits 2 à 3 fois par jour.
- On peut voir si les produits sont secs en les pressant avec les doigts, il ne doit y avoir aucune trace d'humidité, ils doivent être cassants.
- Mettez-les dans un panier, toujours au soleil, pendant quelques jours, retournez-les 3 fois par jour.
- Conservez-les dans des récipients bien fermés, dans un endroit frais et sombre.
- Pour redonner aux légumes leur consistance, trempez-les dans l'eau quelques heures avant leur utilisation.

295 Le pain perdu

Vous pouvez faire un très bon dessert avec du pain rassis. Battez 2 jaunes d'oeuf dans un demi-litre de lait, ajoutez du sucre de canne, du miel ou de la mélasse et de la cannelle. Trempez les tranches de pain rassis jusqu'à ce qu'elles soient bien imprégnées et faites-les frire dans une poêle avec du beurre. Servez chaud.

296 **Les escargots :** On les trouve dans les endroits humides, près des sources et des ruisseaux, au pied des murs. Ils sortent après la pluie, c'est le meilleur moment pour la cueillette. Prenez les gris-brun (helix-pomatia) la coquille doit mesurer au moins 25 millimètres de diamètre.

– Pour 100 à 150 escargots (6 à 8 personnes) versez 250 grammes de farine blanche au fond d'une caisse, mettez les escargots et couvrez avec un tissu, un grillage fin ou un couvercle percé. Placez la caisse dans un endroit frais.



Veillez à ce qu'ils ne soient pas entassés les uns sur les autres. Laissez-les se nourrir uniquement avec la farine pendant 8 jours, ajoutez un peu de farine si nécessaire. Les déjections deviendront blanches, ils seront alors prêts à consommer.

– Lavez les escargots, mettez-les à cuire dans suffisamment d'eau froide pour qu'ils soient tous recouverts. Ajoutez un oignon, 10 à 15 clous de girofle, 2 gousses d'ail, thym, laurier, sel et poivre. Laissez cuire 1 heure 1/2 à 2 heures et laissez-les refroidir dans leur cuisson.

Vous pourrez alors les retirer de leurs coquilles avec une épingle.

– Préparez un beurre d'escargot en hachant très fin 4 gousses d'ail et un bouquet de persil, ajoutez 125 gr. de beurre ramolli, sel et poivre. Mélangez pour former une pâte homogène.

– Faites fondre dans une poêle le tiers de ce beurre et mettez les escargots, réchauffez-les à feu doux pendant 10 à 15 minutes, ajoutez le reste du beurre, laissez-le fondre, retirez du feu, servez chaud sur des assiettes chaudes. Vous pouvez garder un peu de beurre d'escargot pour mettre sur des toasts que vous mangez avec.

297 **Les confitures :** – Sélectionnez des fruits parfaitement sains, pas trop mûrs, propres (ne les lavez pas).

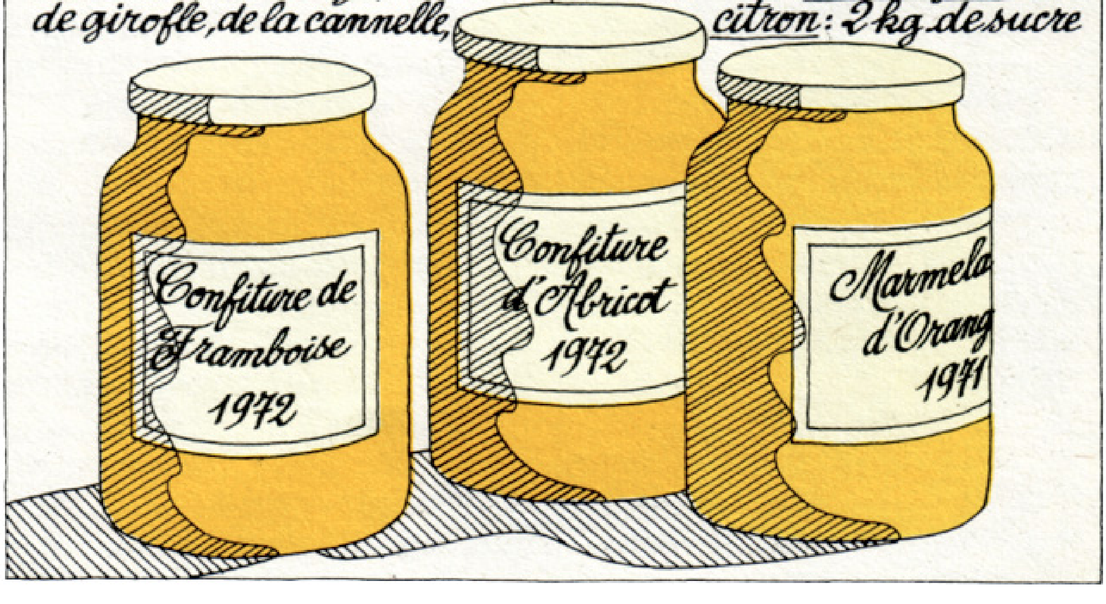
– Selon les fruits, coupez-les en morceaux, pelez-les, retirez les noyaux, etc...

– Pour les pêches, les abricots, les prunes, cassez les noyaux et mettez l'amande qui se

trouve à l'intérieur dans la cuisson, cela améliore le goût et aide les confitures à prendre une bonne consistance. Pour les autres fruits, mettez des pépins de citron dans un petit morceau de tissu noué que vous laisserez pendant toute la cuisson.

- Mettez autant de sucre que de fruits (nécessaire pour la conservation).
- Délayez le sucre dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous avant de mettre les fruits.
- Le sucre de canne brun déforme le goût du fruit. il est préférable d'utiliser le sucre de canne blanc mais étant donné le prix de ce dernier, il est plus économique d'utiliser 2/3 de sucre blanc ordinaire pour 1/3 de sucre de canne brun.
- Parfumez avec des zestes de citron, d'orange, des clous de girofle, de la cannelle, de la noix de muscade, du gingembre, etc...
- Laissez cuire au moins 3 h. à feu doux.
- Stérilisez les pots et les couvercles en les mettant dans un grand récipient d'eau que vous portez à ébullition, maintenez-les 2 à 3 minutes. Ne les sortez pas avant de les remplir.
- Ne remplissez pas les pots, laissez le niveau à 2 cm du bord.
- Si les pots n'ont pas de couvercle hermétique, mettez des bouchons en liège (n'oubliez pas de les stériliser) et scellez avec de la cire, de la bougie ou de la paraffine. Vous pouvez aussi les fermer en tendant une feuille de cellophane avec une ficelle. Mettez des étiquettes et stockez-les au frais, à l'abri de la lumière.

298 Marmelade d'orange ou de citron : 2 kg de sucre



pour 3 kg d'oranges ou de citrons (on peut mélanger les deux).
- Pelez finement l'écorce.
- Retirez la peau blanche qui entoure le fruit.
- Coupez les fruits et les écorces en petits morceaux.
- Retirez les pépins.
- Mettez les fruits et les écorces dans un faitout, ajoutez le sucre dilué dans un peu d'eau.
- Mettez les pépins à tremper à part dans un bol avec un peu d'eau.
- Laissez reposer les 2 préparations pendant une nuit.
- Mélangez les 2 préparations en ayant préalablement enveloppé les pépins dans un petit morceau de tissu noué.
- Faites cuire 3 heures à feu doux en remuant souvent.
- Mettez en pots comme les confitures.

299 Les yaourts :

Faites bouillir le lait, laissez refroidir à 55° (vous pouvez tremper votre doigt sans trop vous brûler). Il est préférable de verser le lait bouillant dans les pots et de contrôler la température en plaçant un thermomètre dans l'un des pots.
- La première fois il faut utiliser du ferment lactique.
- Versez le contenu d'un tube de ferment dans une tasse et mélangez-le avec le même volume de lait bouilli et refroidi.
- Dès que le thermomètre est descendu à 55° répartissez la totalité du ferment dans les pots en le mélangeant bien avec le lait.
- Couvrez l'ensemble des pots avec une cuvette renversée (ou autre) et une couverture de laine - Laissez-les au moins 8 heures sans les déranger dans un endroit chaud.
- Le 2ème jour, à la place du ferment, vous utiliserez 2 cuillers à soupe prélevées sur un yaourt de la veille et diluées avec autant de lait bouilli et refroidi.
- Il faudra renouveler le ferment tous les mois.

300 La moutarde :

Arrachez les plantes lorsqu'elles sont en graines. Mettez-les en bottes et suspendez-les par la racine dans un endroit sec et sombre. Mettez en dessous un plateau pour recueillir les graines qui pourraient tomber. Quand elles sont bien sèches, battez les plantes pour en extraire toutes les graines. Faites-les tremper dans l'eau tiède toute une nuit. Pilez-les au mortier, mettez-les dans un bocal, ajoutez un peu de sel, du verjus ou du vinaigre et un peu d'huile. Laissez macérer 1 semaine.

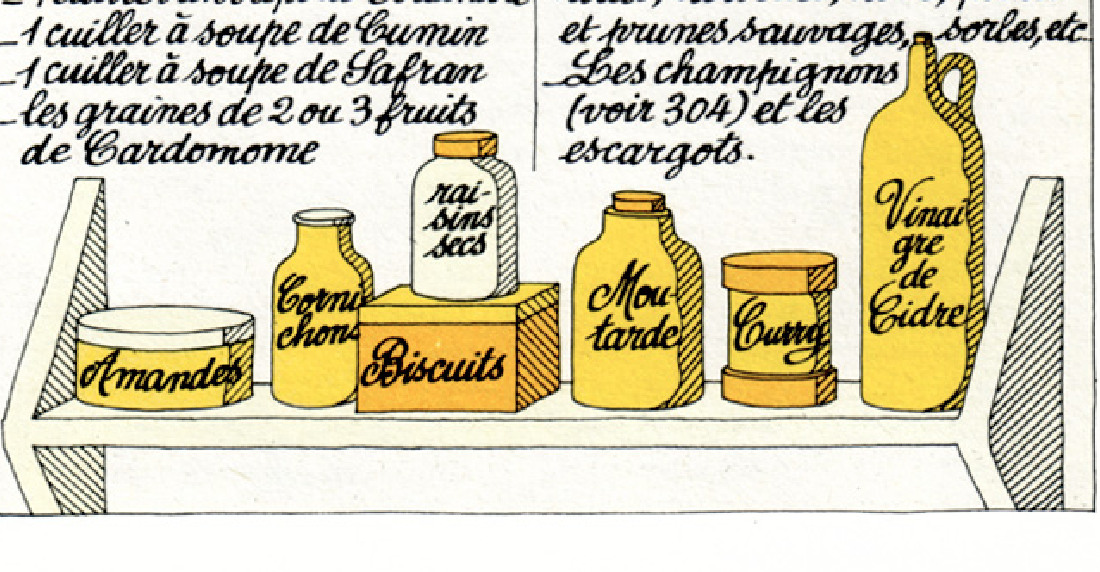
301 Le vinaigre de cidre : Mettez dans un pot en terre vos épluchures, pépins et morceaux de pommes avariées au fur et à mesure de votre consommation, quand le pot est plein, remplissez-le avec suffisamment d'eau pour couvrir les pommes. Couvrez bien le pot mais ne fermez pas hermétiquement. Après quelque temps, 1 à 3 semaines selon la température, une écume se forme à la surface : c'est la mère du vinaigre, si vous en mettez un peu dans du cidre, il deviendra vinaigre en quelques jours, mais l'eau du pot est devenue aussi un excellent vinaigre.

302 Le curry : Faites vous-même votre curry en broyant dans un moulin à café ou en réduisant en poudre au mortier :

- 1 cuiller à soupe de Coriandre
- 1 cuiller à soupe de Cumin
- 1 cuiller à soupe de Safran
- les graines de 2 ou 3 fruits de Cardomome
- 1 à 3 piments rouges selon la grosseur ou 1 cuiller à café de poivre de Cayenne.
- 1/2 cuiller à soupe de Macis (fleur de Muscade)

303 Les cadeaux de la nature : La nature nous donne spontanément un grand nombre de produits comestibles qu'il ne faut pas négliger :

- Les feuilles de chicorée sauvage, de cresson, d'épinard, de moutarde, d'oseille, de pissenlit, les jeunes pousses de luzerne, etc... en salade crue ou cuite.
- Les condiments : ail, anis, cerfeuil, ciboulette, coriandre, cumin, graines de fenouil, menthe, moutarde, origan, persil (1), romarin, sauge, thym, etc...
- Les fruits : airelles, arbouses, châtaignes, églantines, fraises, framboises, glands (en farine), merises, mûres, myrtilles, noisettes, noix, poires et prunes sauvages, sorbes, etc.
- Les champignons (voir 304) et les escargots.



_Les fruits de mer dont il ne faut pas oublier certaines petites algues comestibles comme le varech : Retirez la membrane qui les enveloppe, coupez en petits morceaux et ajoutez à la salade.

(1) Ne pas confondre avec la petite ciguë qui est un poison violent : Les fleurs sont blanches, le dessous des feuilles est vert clair et brillant, en les froissant elles dégagent une odeur désagréable tandis que les feuilles de persil ont le dessous vert mat, les fleurs sont jaune-vert et l'odeur très reconnaissable.

304 Les champignons :

Il n'existe aucune méthode permettant de différencier les champignons comestibles des vénéneux, il faut soigneusement les étudier avant de les récolter. Il en existe tellement et leur description est si complexe que nous ne pouvons le faire dans ce livre. Il faudra vous référer à un ouvrage spécialisé ou faire appel aux connaissances des paysans de la région, mais surtout ne récoltez que des champignons au sujet desquels vous n'avez *absolument aucun doute*. Leur valeur nutritive est extrêmement faible mais ils sont riches en sels minéraux, vitamines et substances aromatiques facilitant la digestion. Ils ne se conservent pas et peuvent même devenir toxiques si on ne les consomme pas immédiatement (surtout en été). Si beaucoup d'espèces sont toxiques et peuvent provoquer des troubles graves, peu sont mortels, les plus dangereux sont :

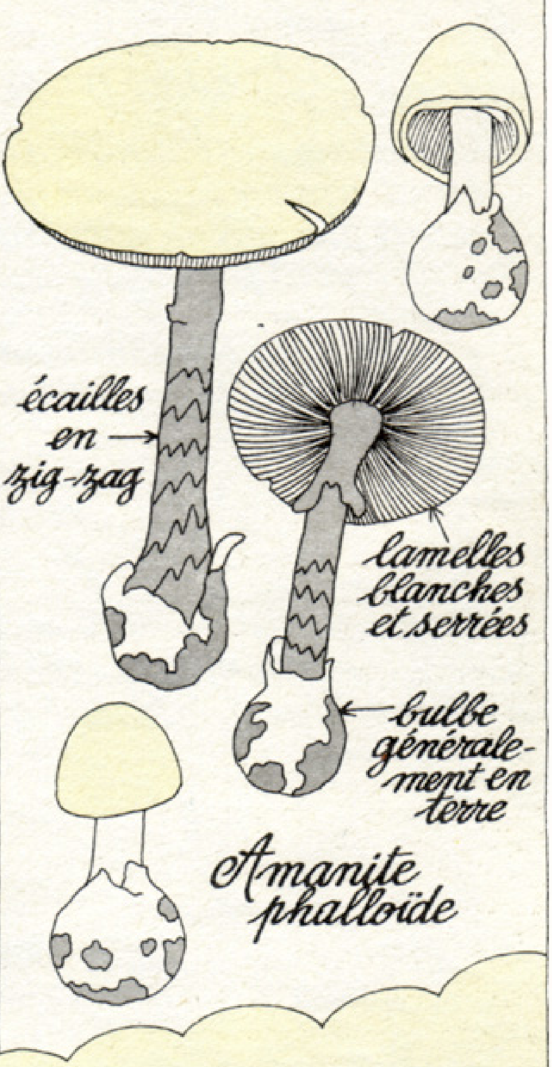
_*L'Amanite phalloïde* : Le chapeau mesure 6 à 15 cm de diamètre, il a un aspect lisse, gercé par temps humide, sec et étincelant par temps sec. Peu charnu. Sa couleur varie du vert-brun au vert-jaune, parfois vert-gris. Les lamelles sous le chapeau sont blanches et serrées. Le pied est renflé à la base en forme de bulbe qui se trouve habituellement en terre, caché dans une enveloppe blanche. Le pied blanc au début, devient jaunâtre ou grisâtre à la maturité, la surface est fendillée et forme des écailles disposées en zig-zag, il porte à la moitié ou au tiers supérieur un anneau blanc ou jaunâtre. La chair est blanche, jaunâtre ou verdâtre. A la maturité elle dégage une odeur de pomme de terre crue. L'amanite phalloïde est assez abondante, surtout en été, dans les bois feuillus et les forêts. A la fin de l'automne elle peut être isolée, elle préfère les lieux chauds, elle pousse

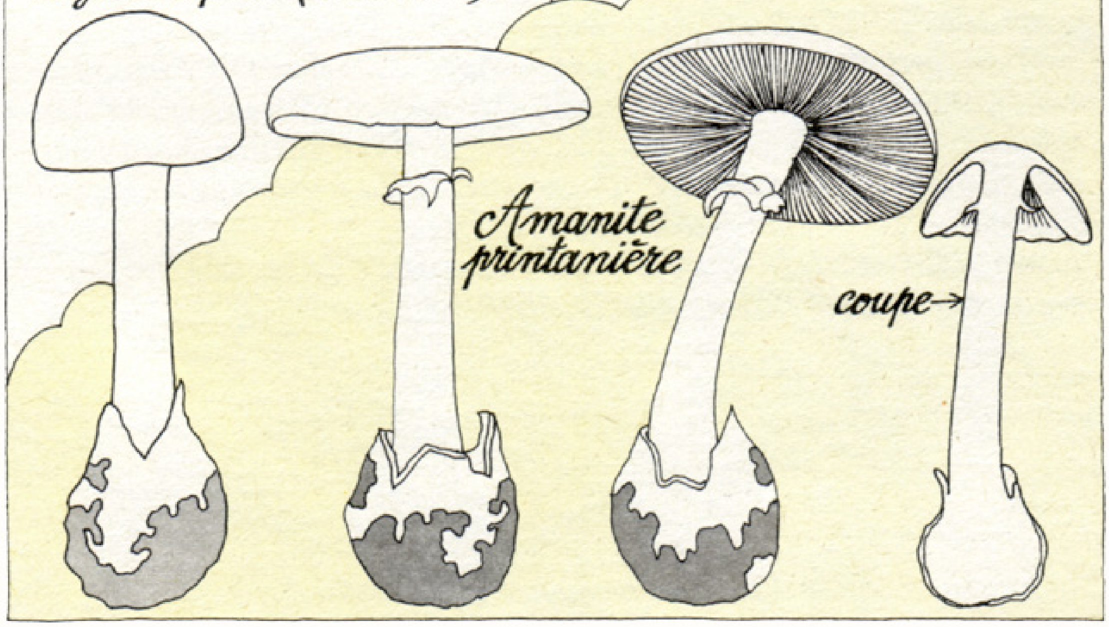
dans l'hémisphère nord tempéré.

- <u>L'Amanite printanière</u> :
Elle ressemble en tous points à l'amanite phalloïde à l'exception de la couleur, elle est entièrement blanche.

- <u>L'Amanite vireuse</u> :
Blanche comme l'amanite printanière, elle se distingue par son chapeau sphérique et pointu. On trouve ces deux dernières aux mêmes endroits que l'amanite phalloïde.

- Ces champignons contiennent plusieurs poisons extrêmement violents. Les symptômes n'apparaissent qu'une fois le champignon digéré, parfois 40 heures après l'ingestion, à ce moment, le poison est passé dans le sang, le malade éprouve de vives douleurs mais garde toute sa lucidité, la mort survient 5 à 10 jours après (voir 247).



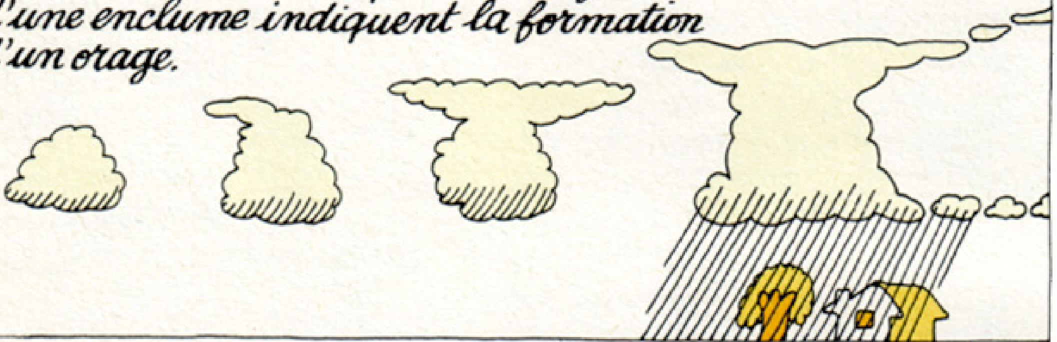


305 Prévision du temps par l'observation des nuages et des vents :

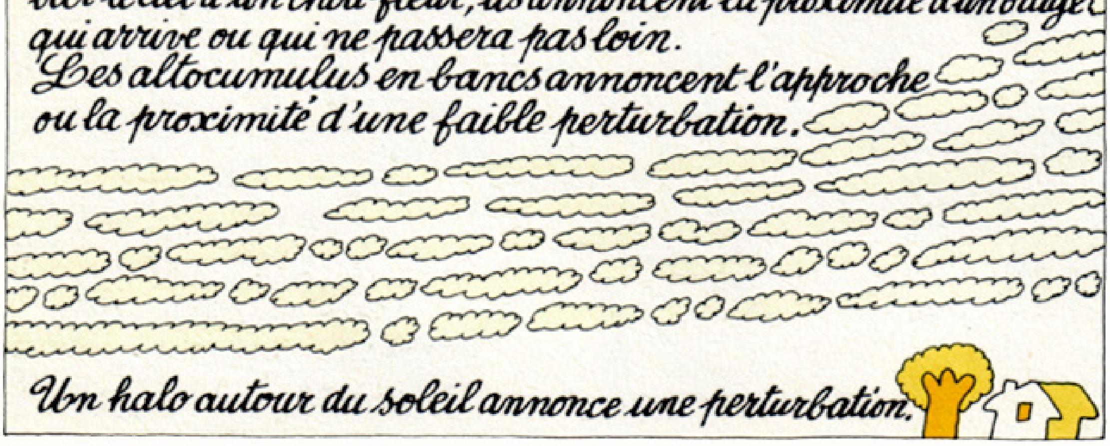
Les cumulus de beau temps
comme leur nom l'indique
annonce généralement le beau temps,
tout du moins pour les 24 heures à venir.

Les cumulus bourgeonnants, les nimbus et les cumulo-nimbus annoncent des averses et des grains avec éclaircies.

Les cumulo-nimbus prenant la forme
d'une enclume indiquent la formation
d'un orage.



Les stratus et altostratus voilent entièrement le ciel, ils annoncent la pluie. Les cirrus sont très hauts et transparents, les contours sont imprécis, très effilés ils annoncent souvent la pluie ou la neige. Les altocumulus en balle font ressembler le ciel à un chou-fleur, ils annoncent la proximité d'un orage qui arrive ou qui ne passera pas loin.
Les altocumulus en bancs annoncent l'approche
ou la proximité d'une faible perturbation.

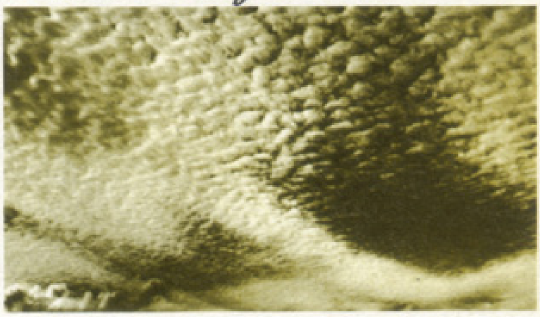


Un halo autour du soleil annonce une perturbation.

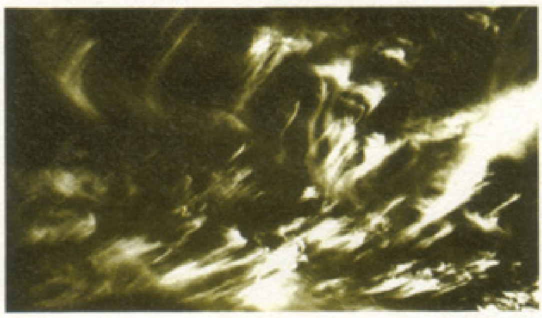
cumulus de beau temps

cumulus bourgeonnants

cumulo-nimbus (enclume)



altocumulus en balle



cirrus

voile d'altostratus

photos Météorologie Nationale

<u>Règle des vents croisés</u> : La direction des vents au niveau du sol est souvent différente de la direction des vents au niveau des nuages. Tournez le dos au vent et observez le ciel :

Si les nuages viennent de la droite, le temps à toutes les chances de s'améliorer.

Si les nuages viennent de la gauche, on peut s'attendre à une détérioration.

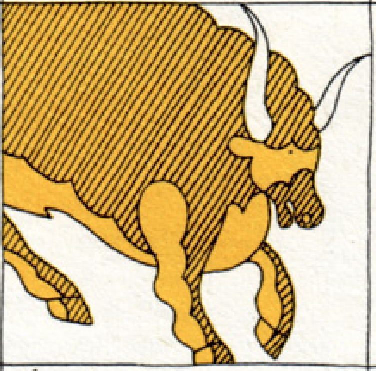
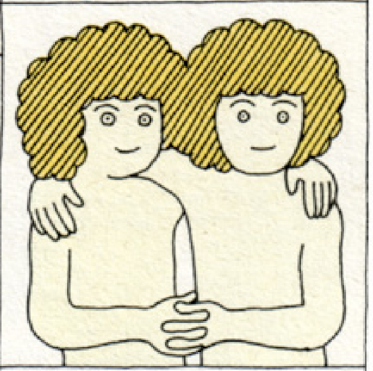
Ceci est valable dans l'hémisphère nord, il faudrait vous mettre face au vent dans l'hémisphère sud.

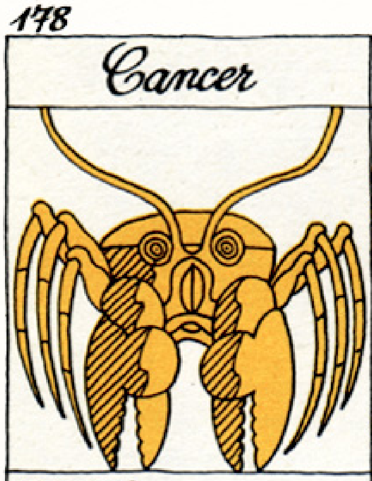
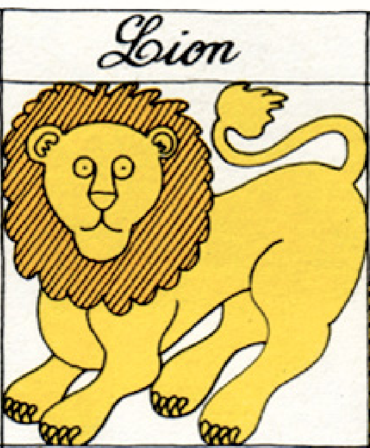
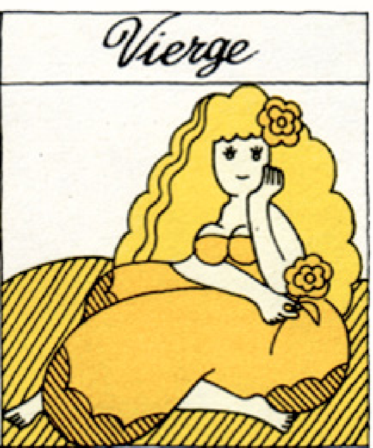
ASTROLOGIE

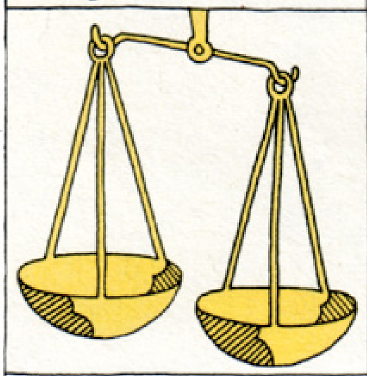
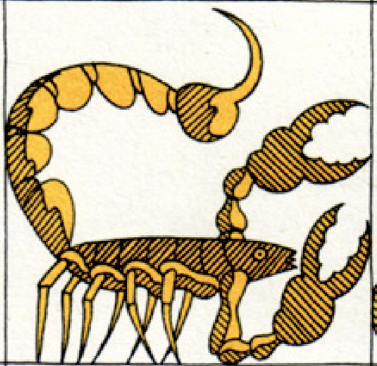
306 Le soleil, la lune et les planètes se déplacent (apparemment) sur la même route céleste que l'on nomme "écliptique", ils mettent un an pour faire le tour de la terre. Cette route est jalonnée par les 12 constellations du zodiaque (tous les 30°), ce sont les points de repère qui déterminent la position des astres par rapport au lieu où nous nous trouvons. Quand un enfant naît à une époque de l'année où le soleil est dans la tranche de 30° où se trouve la constellation du Taureau, on dit qu'il est né sous le signe du Taureau ou que son signe solaire est le Taureau. Si au même moment la lune est dans la tranche où se trouve la constellation de la Balance, on dit que sa lune est en Balance et ainsi de suite pour les autres planètes. La rotation du globe terrestre constitue également un facteur important : La terre en tournant met successivement en valeur les 12 signes au cours de la journée. Lorsqu'un enfant naît, si on regarde l'horizon à l'endroit où le soleil s'est levé, la constellation du zodiaque qui pointe à cet endroit précis de l'horizon détermine le signe ascendant qui, lorsque c'est un signe fort, a parfois plus d'importance que le signe solaire.

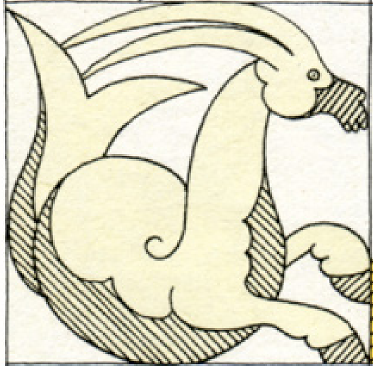
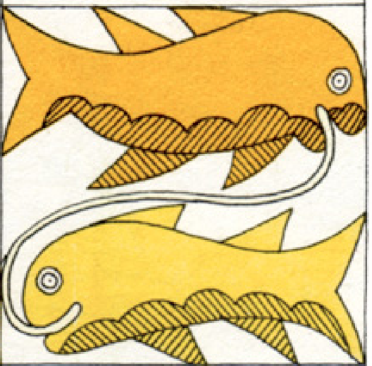
L'astrologie peut vous aider à définir les éléments fondamentaux d'un caractère...

Mais ne faites pas de racisme en disant : "Je n'aime pas les Capricornes" sous prétexte que vous en connaissez deux ou trois particulièrement antipathiques car vous mettez dans le même sac 250 millions d'êtres humains.

Bélier	Taureau	Gémeaux
		
aries	taurus	gemini
21 mars au 20 avril	21 avril au 20 mai	21 mai au 21 juin
feu	terre	air
cardinal	fixe	mutable
mars	vénus	mercure
le germe sort de la terre et devient plante.	la plante fleurit.	les ramifications se développent.
attention à la tête et aux oreilles.	attention au nez, à la bouche et à la gorge.	attention aux poumons.
tendances fortes: très audacieux, violent, impulsif et passionné, il manque totalement de psychologie.	très sensuel, très énergique mais aussi très avare.	très sociable, très prodigue, beaucoup d'humour, d'esprit et de charme mais instable et sans autorité.
tendances moyennes: assez fort, assez courageux, assez énergique, il est autoritaire mais honnête.	assez équilibré, assez fidèle, il n'est pas très idéaliste et manque totalement de psychologie.	pas très courageux, pas très honnête, assez infidèle, assez modeste, il peut être impulsif mais il est assez faible, tendance à la schizophrénie.
tendances faibles: pas très stable, pas beaucoup d'humour ni de sens artistique, il est un peu orgueilleux.	un peu autoritaire, un peu impulsif, relativement honnête et un petit sens artistique.	se laisserait plutôt aller à la paresse, parfois un sursaut d'audace, pas très indulgent, pas très idéaliste, un petit sens artistique.

Cancer	Lion	Vierge
		
cancer	leo	virgo
22 juin au 22 juillet	23 juillet au 22 août	23 août au 22 sept.
eau	feu	terre
cardinal	fixe	mutable
lune	soleil	mercure
la graine se forme.	la graine arrive à maturité.	récolte de la graine.
attention à la digestion.	attention au coeur.	attention aux intestins.
<u>tendances fortes:</u> très psychologue, émotif, sensible et très paresseux.	très fort, très courageux, volontaire, orgueilleux, individualiste, assoiffé de plénitude, pas d'humour.	très timide, très fidèle, très énergique, très susceptible, très économe.
<u>tendances moyennes:</u> assez généreux, un certain charme, bon sens artistique, pas très courageux ni stable ni fidèle.	assez énergique, assez audacieux, il manque de psychologie et est assez susceptible.	assez dévoué, assez équilibré, assez modeste, assez prévoyant, il a le sens critique mais il n'est pas très psychologue.
<u>tendances faibles:</u> un petit peu timide, pas très idealiste, un petit sens de l'humour, rarement susceptible, peu autoritaire.	un peu de charme, relativement équilibré, un peu altruiste, un peu idéaliste, un petit sens artistique.	pas très autoritaire, pas très courageux, pas très idéaliste, relativement honnête, un petit sens artistique.

Balance	Scorpion	Sagittaire
		
libra	scorpius	sagittarius
23 sept. au 22 oct.	23 oct. au 21 nov.	22 nov. au 20 déc.
air	eau	feu
cardinal	fixe	mutable
vénus	mars	jupiter
les feuilles de la plante tombent.	la plante meurt et se décompose.	la végétation se repose.
attention aux nerfs.	attention aux problèmes sexuels.	attention aux muscles.
très équilibré, sens artistique très développé, très sociable et très doux, aucune susceptibilité.	très agressif, indiscipliné, prêt à se révolter, très angoissé, tendance à la paranoïa et à l'obsession sexuelle.	absolument honnête, très idéaliste, beaucoup d'esprit mais aucun sens artistique.
indulgent, assez dévoué, assez idéaliste, pas très courageux.	il possède un certain charme, il est assez généreux, assez psychologue et relativement susceptible.	assez altruiste, assez audacieux, assez courageux.
une petite tendance à se laisser aller à la paresse, un peu altruiste, un peu de charme, un peu fidèle, assez prodigue.	un peu d'audace un peu d'humour un peu malhonnête, pas très stable.	un peu autoritaire mais dévoué, il manque un peu d'humour et de charme, pas très psychologue, parfois susceptible.

Capricorne	Verseau	Poissons
		
capricornus	aquarius	pisces
21 déc. au 19 janv.	20 janv. au 18 fév.	19 février au 20 mars
terre	air	eau
cardinal	fixe	mutable
saturne	saturne	jupiter
la graine entre sous terre.	germination intérieure de la graine.	la graine cherche à sortir de terre.
attention aux os (rhumatismes).	attention aux veines (circulation).	attention à l'équilibre (chutes).
<u>tendances fortes:</u> complètement dépourvu de charme et d'humour, très avare, très grave, manque de psychologie, c'est un travailleur acharné.	une vie intérieure très intense, altruiste jusqu'au don de soi. idéaliste jusqu'à la sublimation.	très généreux, dévoué jusqu'au sacrifice, fidèle, modeste, très idéaliste, aucune autorité.
<u>tendances moyennes:</u> assez autoritaire, pas indulgent, assez idéaliste, pratiquement pas de sens artistique.	honnête, modeste, assez émotif, assez énergique.	assez altruiste, assez actif, pas très impulsif, assez faible, indécis, incertain, manque un peu d'humour.
<u>tendances faibles:</u> un peu d'audace, pas très dévoué, un peu fidèle, pas très modeste.	relativement généreux, un peu courageux, un peu d'humour, parfois impulsif.	un peu de charme, pas très courageux, parfois susceptible.

ASTRONOMIE

307 Dans nos régions, toutes les étoiles tournent autour du pôle Nord céleste dont le point de repère est l'étoile polaire. Commencez par observer la constellation de la grande Ourse, la ligne imaginaire entre les deux étoiles alpha et beta, indique la direction de l'étoile polaire, pour la trouver il faut reporter 5 fois la distance alpha-beta. L'étoile polaire fait partie de la constellation de la petite Ourse. Si vous passez de la grande Ourse à l'étoile polaire, à la même distance de l'autre côté du pôle se trouvent (dans la voie lactée) les 5 étoiles brillantes de Cassiopée qui forment la lettre M ou W.

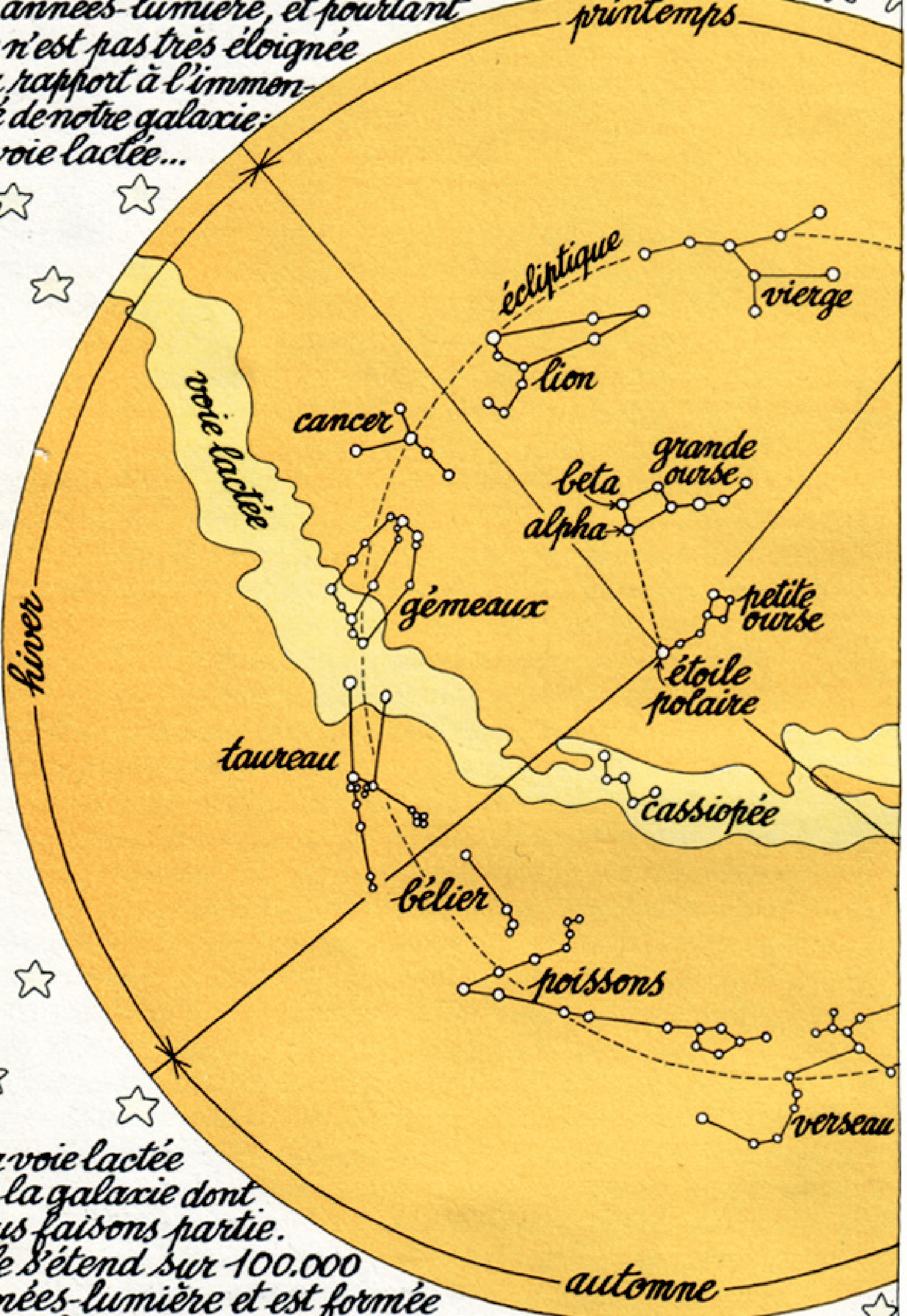
En automne, si vous reportez encore une fois et demie cette distance, vous arriverez entre les constellations du Bélier et des Poissons. A partir du Bélier, traversez les Poissons et vous arriverez dans la constellation du Verseau. Vous êtes sur l'écliptique, si vous continuez vous trouverez la constellation du Capricorne.

En hiver, observez la petite Ourse, imaginez une ligne entre les deux étoiles les plus éloignées dans la direction de l'étoile polaire, en reportant 3 fois et demie cette distance, vous trouverez la constellation du Taureau, en suivant l'écliptique vous trouverez la constellation des Gémeaux, puis du Cancer.

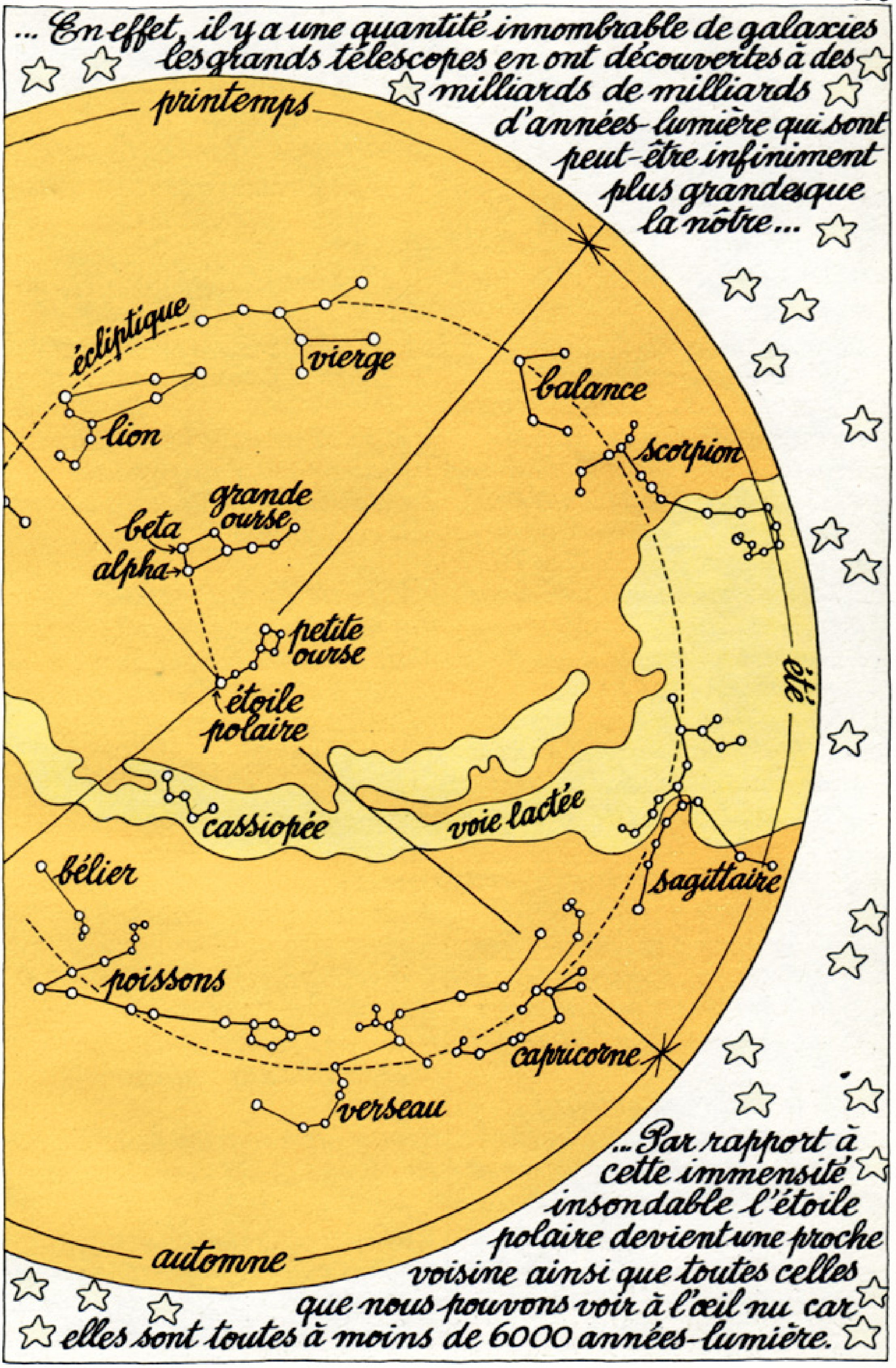
Au printemps, observez la grande Ourse et la ligne imaginaire qui vous a servi à trouver l'étoile polaire, reportez la distance étoile polaire-beta dans la direction opposée à l'étoile polaire, vous trouvez la constellation du Lion et en suivant l'écliptique, la Vierge et la Balance.

En été, suivez la ligne imaginaire entre les deux étoiles les plus éloignées de la petite Ourse en reportant 4 fois et demie cette distance dans la direction opposée à l'étoile polaire, vous trouvez la constellation de la Balance, puis le Scorpion et enfin le Sagittaire.

Observez l'étoile polaire et méditez un instant sur les 4.700.000.000.000.000 kilomètres qui nous séparent, 470 années-lumière, et pourtant elle n'est pas très éloignée par rapport à l'immensité de notre galaxie: la voie lactée...



...la voie lactée est la galaxie dont nous faisons partie. Elle s'étend sur 100.000 années-lumière et est formée par plus de 150 milliards d'étoiles... Alors quand on considère que notre galaxie est une infime partie de l'univers...


... En effet, il y a une quantité innombrable de galaxies les grands télescopes en ont découvertes à des milliards de milliards d'années-lumière qui sont peut-être infiniment plus grandesque la nôtre...
printemps
écliptique
vierge
balance
lion
scorpion
grande ourse
beta
alpha
petite ourse
étoile polaire
été
cassiopée
voie lactée
bélier
sagittaire
poissons
capricorne
verseau
automne
...Par rapport à cette immensité insondable l'étoile polaire devient une proche voisine ainsi que toutes celles que nous pouvons voir à l'œil nu car elles sont toutes à moins de 6000 années-lumière.

BIBLIO GRAPHIC

Tous les titres de Jeannette et Raymond Dextreit sont particulièrement intéressants et entre autres:

- Un livre de cuisine végétarienne: La table et la santé
- Un traité de puériculture naturelle: Des enfants sains
- Un volumineux traité de médecine naturelle, malheureusement assez cher: La méthode harmoniste
- La culture du sol selon des méthodes biologiques sans engrais et autres produits chimiques Bio-jardinage

Et d'autres titres:

- Le chou pour se guérir
- L'argile qui guérit
- Initiation à l'alimentation végétarienne moderne

Editions "Vivre en harmonie" 5, rue Emile-Level, Paris 17e

- Dictionnaire familial d'homéopathie - Docteur E.A. Maury - Editions Peyronnet 8, rue de Furstenberg-Paris

- La cure de raisin par Johanna Brandt - Editions Dunant 1208 - Genève - Suisse

Cours complet d'Apiculture par Georges de Layens et Gaston Bonnier Librairie Générale de l'Enseignement 4, rue Dante - Paris 5e

Constellations - Atlas illustré par J. Klepešta et A. Rükl - Editions Gründ collection Approche de la nature

Le guide des étoiles par Pierre Sizaire Les grandes éditions françaises 121, Boulevard Davout - Paris 20e

Le guide du naturaliste: Guide des plantes médicinales par Paul Schauenberg et Ferdinand Paris - Editions Delachaux et Niestlé 32, rue de Grenelle - Paris 7e

Les oiseaux par Sigfrid Durango Editions Fernand Nathan - 18, rue Monsieur-le-Prince - Paris 6e

Champignons - Atlas illustré par Albert Pilat et Otto Ušak Editions Gründ - collection Approche de la nature

Yoga pour chacun par Philippe de Meric - Livre de poche

Catalogue Manufrance (matériel et outils, jardinage, élevage, bricolage etc...) 42, rue du Louvre Paris 1er et à Saint-Etienne

INDEX

Les numéros indiqués sont ceux des titres et non ceux des pages

abcès 219
abeilles 126, 169, 170, 251
abreuvoir 162
accouchement 262
acné 250
aérophagie 234
ail 131, 132, 160
allaitement 198, 262
aliments (choix) 174 à 197
alimentation 171 à 198
des bébés 198
altise 123
anémie 235
angine 220
anxiété 221
aphrodisiaques 222
aphtes 224
apiculture 169, 170
arbre 18, 128
argile 9, 206
aromates 186
arrosage 119, 121
artichauts 133
asphyxie 263
astrologie 306
astronomie 307
attelles (fractures) 260
aubergines 134, 160
avoine 279

bains 207
banc 62
baquet 39, 207
barrières 11
bébé 198, 262
berceau 262
beurre 164
binage 122
biscuits secs 287, 198
blattes 53
blé 275, 276, 277
blessures 223
blouse 99
bois (entretien) 43
bois de chauffage 17
bouche à bouche 263
bougies 23, 24, 25
boutonnières dans le tricot 105
dans le tissu 93
boutures 129
bricolage 81, 82, 83, 84
briques 72
brou de noix 48
bronchite 225
brosses à dents 208
brûlures 226
burnous marocains 102

cafards 53

carottes 135,160
carreau (vitre) 82
céleris 136,137,160
céréales 176, 272, 273, 274, 275
276, 278, 279, 280
cerfeuil 138, 160
chauffage 14, 15, 16, 17, 18, 19
champignons 247, 304
charbon de bois 19
châssis (jardin) 117
chaux (construction) 68, 69, 73
chaux vive 42
cheminée 14
chemises 98, 102
chevaux 163
cheveux 227
chèvres 165
choux 139, 160, 205
ciel 305, 307
ciguë 248
ciment 66, 67, 73
cirage 108
citerne 7
climat 2
clôtures 11
coeur 228
compost 13, 112
concombres 140, 160
condiments 186
confitures 297
conjonctivite 258
conservation des aliments 34
des légumes-racines 127
constipation 240
contraception 261
contusions 229
cornichons 140, 160
en conserve 293
couperose 230
coups 229
courtilière 123
coussins 36
couture 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96,
97, 98, 99, 100, 101, 102
crêpes 281
crochet 103
cuir 88
cuisine (installation) 27, 28, 29,
30, 31, 32, 33, 34
recettes 264 à 304
ustensiles 33
cuisinière 16, 27, 28
cuisson (temps de) 282
curry 302

décapage (peinture) 47
décoction 202, 259
dents 208, 209, 231
dentifrice 209
diarrhée 240
diète 188
diététique 189, 190, 191, 192,
193, 194, 195, 196, 197
digestion 234
doriphores 123
douleurs 232
dysentrie 240

eau 6, 7, 8, 9, 10
eau de pluie 7
échelles 41
ecchymoses 229
éclairage 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26
écurie 163
eczéma 250
électrocution 263
engelures 233
enduits 76
entretien du bois 43
du fer 49
des murs 42
épinards 141

escargots 124, 296
estomac 234
estragon 142
étagères 30, 40, 62
étoiles 307
évier 31

fatigue 235
fenouil 143, 160
fer 49
fèves 270
fièvre 236
foie 237
fourmis 52
fractures 260
fruits 175
fruits secs 294
fumier 113
furoncle 219

garde-manger 32
gâteaux secs 198, 287
gaz intestinaux 240
gilet 97
gingivite 224
gravillons 71
grippe 238
guêpes 58

hamac 103
haricots 144, 145, 160
haricots verts (conserves) 292
hérissons 167
huiles de table 180
huile de lin 46
hydrocution 263
hygiène 207

imperméabilisation 107
infusion 201, 259
insomnie 239
intestins 240
intoxications 241, 242, 243, 244
245, 246, 247, 248
irrigation 121

jardinage 100 à 161
joints (maçonnerie) 77
jupe 101

lait 164, 177
lait d'amande 198
lait de blé 198
lait de soya 268
laitue 155, 160
lampes à pétrole 20, 21, 22
lampe à huile 26
lapins 13, 125
lavabo 38
layette 262
légumes 131 à 161 et 175
légumes-racines (conservation) 127
légumes secs 294
lentilles 269
levain 267
limaces 124
lits 35
lotus (yoga) 210
lune 161

macération 203
machine à coudre 90
maçonnerie 64 à 80
maïs 146, 160, 280
maison 1, 4
margarine 181
marmelade 298
massage 216
mayonnaise 290
melons 147
mémoire 221

menuiserie 60, 61, 62, 63
menstruations 252, 253, 254
météo 305
miel 169
migraine 249
millet 273
mites 57
mouches 54
moustiques 59
moustiquaire 59
moutarde 148, 300
moutons 166
muesli 286
mulching 120
murs 42, 74

nausée 234
navets 149, 160
néphrite 255
nervosité 239
nœuds 85
noir de fumée 109
noyade 263
nuages 305

œufs 187
oignons 150, 160
oiseaux 168
ordures 13
orge 274
ourlets 92
outils pour bois de chauffage 18
　pour le bricolage 81
　pour le jardin 130
　pour la maçonnerie 65
　pour la menuiserie 63

padmasana 210, 214
pain 226
pain perdu 295
palans 18, 86
paniers 87
pantalons 95
parasites du jardin 123, 124, 125
　de la maison 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59
parpaings 72
peau 250
peinture 44
persil 138
piéride 123
piments 134
piqûres d'insectes 251
plaies 223
plantes médicinales 199, 200, 201, 202, 203, 204
plâtre 80
poêle (chauffage) 15
points (couture) 91
poireaux 151, 160
poivrons 134
pois 152, 160
pois chiches 271
poison 241
poisson 179
pommes de terre 153, 160
potage 285
poteau 78
poterie 89
poubelles 13
poulailler 162
poules 162
protéines 190
puces 56
pucerons 123
puits 9
punaises 55
pull 106

radis 154, 160
rats 51
réflexologie 217

règles 252, 253, 254
reins 255
repas 173
repiquage 118
rhume 225
rhume de cerveau 256
riz 272
robe 100
ruches 170

sable 70
salades 155, 160, 288
santé 171 à 263
sarrasin 278
seigle 278
sel 184
sels minéraux 193
semis 116, 117, 118
sièges 37
siddahasana 210, 213
sol 75
source 10
souris 51
soya 144, 268
spasmes 234
sucre 183
suryanamaskara 215
sukhasana 210, 212

table 62
tannage du cuir 88
tarte 284
tasseau 79
taupes 13, 123, 125
teinture (tisane) 204, 259
térébenthine 44, 45, 46
terre 5, 111, 114
thym 156
tisane 200, 259
tomates 157, 160, sauce 291
topinambours 158
toux 225
tricot 104, 105, 106

ulcère 234
ustensiles de cuisine 33

vaches 164
végétarien (régime) 172
vents 305
vernis 45
vers blancs 123
vers de terre 115
vers intestinaux 257
viande 178
vin 182
vinaigre 185, 301
vinaigrette 289
vitamines 194, 195, 196, 197
vitres 82

w.c. 12

yaourts 299
yeux 258
yoga 210, 211, 212, 213, 214, 215

zodiaque 306
zone-thérapie 217